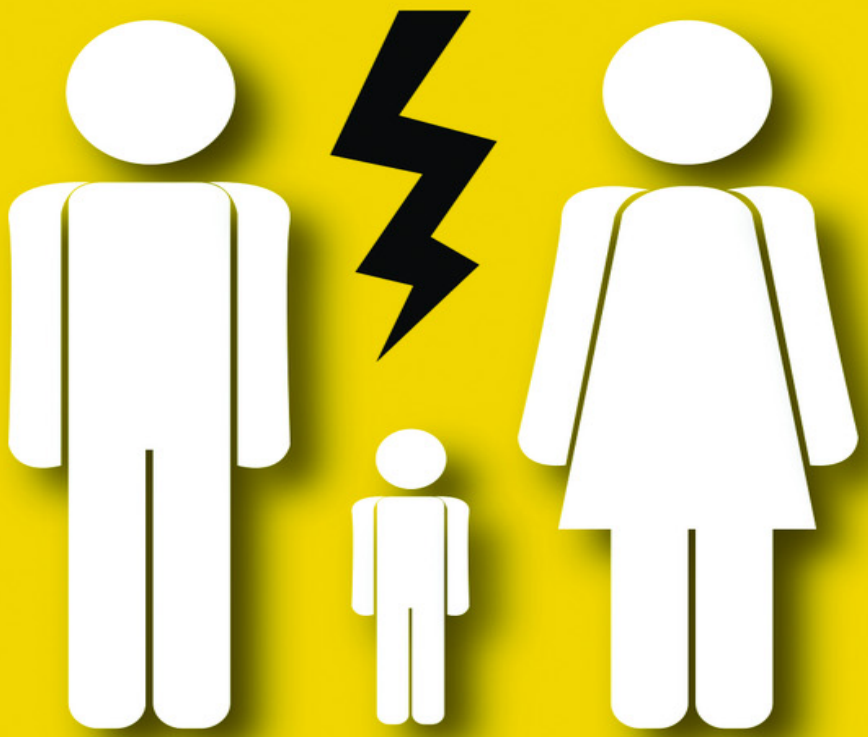
BESTSELLER NEW YORK TIMESA

Susan **Forward**
Craig **Buck**



TOKSYCZNI RODZICE

JAK SIĘ UWOLNIĆ OD BOLESNEJ SPUŚCIZNY I ROZPOCZĄĆ **NOWE ŻYCIE**

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Susan **Forward**
Craig **Buck**

TOKSYCZNI RODZICE

przełożył Ryszard Grażyński

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2015

Spis treści

Okładka

Strona tytułowa

Strona redakcyjna

Od autorki

Wprowadzenie

Część I

Rozdział 1. Rodzice jako bogowie

Rozdział 2. „To, iż nie mieliście złych zamiarów, nie znaczy, że nie bolało”

Rozdział 3. „Dlaczego nie pozwalają mi żyć moim własnym życiem”

Rozdział 4. „W tej rodzinie nikt nie pije”

Rozdział 5. Posiniaczona dusza

Rozdział 6. Sponiewierane ciało

Rozdział 7. Wielka zdrada

Rozdział 8. Dlaczego rodzice tak się zachowują

Część II

Do czego służy druga część tej książki

Rozdział 9. Nie musisz przebaczać

Rozdział 10. Jestem dorosły

Rozdział 11. Początki samookreślenia

Rozdział 12. Kto naprawdę jest odpowiedzialny

Rozdział 13. Konfrontacja: droga do niezależności

Rozdział 14. Leczenie ran kazirodztwa

Rozdział 15. Przełamywanie cyklu

Epilog

Tytuł oryginału
TOXIC PARENTS

Współpraca przy przekładzie
Hanna Dankiewicz
Dorota Krzemińska

Redakcja merytoryczna
Jacek Santorski

Projekt graficzny okładki
Agata Kowalska

Korekta
Bogusława Jędrasik

All rights reserved.
Copyright © 1989 by Susan Forward
This translation published by arrangement with The Bantam Dell Publishing Group,
a division of Random House, Inc.
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Czarca Owca, 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy plik jest objęty ochroną prawa autorskiego
i zabezpieczony znakiem wodnym (watermark)
Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku.
Rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci bez
zgody właściciela praw jest zabronione.

Wydanie IV

ISBN 978-83-8015-276-2

Wydawnictwo Czarna Owca Sp. z o.o.
ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa
www.czarnaowca.pl
Redakcja: tel. 22 616 29 20; e-mail: redakcja@czarnaowca.pl
Dział handlowy: tel. 22 616 29 36; e-mail: handel@czarnaowca.pl
Księgarnia i sklep internetowy: tel. 22 616 12 72; e-mail: sklep@czarnaowca.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie **Zecer**.

Od autorki

Wiele osób wniosło w tę pracę znaczący wkład:

Craig Buck, oddany sprawie utalentowany pisarz, nadał odpowiednią formę historii, którą chciałam opowiedzieć.

Nina Miller, zdolna terapeutka, szczodrze obdarzała mnie swoim czasem, wiedzą i wsparciem. Jest ona także najbardziej oddanym przyjacielem, jakiego można sobie wyobrazić.

Marty Farash hojnie udzielał mi konsultacji w dziedzinie systemów rodzinnych.

Toni Burbank, mój wspaniały wydawca, był – jak zawsze – wnikliwy, wrażliwy i wyrozumiały. Nie mogłabym znaleźć spokojniejszego przewodnika w burzliwych momentach mojej twórczej pracy.

Linda Grey, szef wydawnictwa Bantam Books, od samego początku wierzyła we mnie i w moją pracę.

Wyrażam nieskończoną wdzięczność moim pacjentom i przyjaciołom oraz tym wszystkim osobom, które powierzyły mi swoje najbardziej osobiste doznania i sekrety po to, aby innym ludziom nieść pomoc. Nie mogę wymienić ich nazwisk, ale oni wiedzą, o kim mówię.

Moje dzieci, Wendy i Matt, i moi przyjaciele (szczególnie Dorris Gathrid, Don Weisberg, Jeanne Phillips, Basil Anderman, Lynn Fischer i Madeline Cain) są cząstką mego własnego życia i wszystkich ich szczerze kocham.

Jestem wdzięczna mojemu ojczymowi, Kenowi Petersonowi, za jego wsparcie i dobroć.

Wreszcie chcę podziękować mojej matce, Harriet Peterson, za miłość, wsparcie oraz gotowość do zmiany.

Wprowadzenie

Oczywiście, że
ojciec
mnie bił, ale robił to tylko dlatego, aby utrzymać mnie w ryzach. Nie rozumiem, co to ma wspólnego z rozpadem mojego małżeństwa.
– Gordon

Gordon, trzydziestoośmioletni wzięty chirurg ortopeda, przyszedł do mnie, gdy po sześciu latach małżeństwa opuściła go żona. Bardzo pragnął jej powrotu, ale oznajmiła, że nie będzie to możliwe dopóty, dopóki on nie znajdzie sposobu na swoją niepohamowaną złość. Była przerażona jego nagłymi wybuchami i wyczerpana jego bezlitosnym krytycyzmem. Gordon zdawał sobie sprawę ze swojej wybuchowości oraz tego, że może być nieznośny, jednakże kiedy żona od niego odeszła, był zaskoczony. Poprosiłam Gordona, aby opowiedział mi o sobie, a kiedy mówił, zadałam kilka naprowadzających pytań. Gdy zapytałam o rodziców, uśmiechnął się i namalował promienny obraz, szczególnie ojca, uznanego na Środkowym Zachodzie kardiologa.

> Gdyby nie on, nie zostałbym lekarzem. Jest wspaniały. Pacjenci uważają go za świętego.

Zapytałam go o obecne stosunki z ojcem. Zaśmiał się tylko nerwowo i powiedział:

> Było wspaniale… do czasu kiedy oznajmiłem mu, że myślę o zajęciu się medycyną holistyczną. Można by pomyśleć, że chcę się dopuścić masowej zbrodni. Powiedziałem mu o tym trzy miesiące temu i teraz, przy każdej rozmowie, zaczyna wygłaszać tyrady, że nie po to wysłał mnie na medycynę, bym został znachorem.

Wczoraj doszło do najgorszego.

Zdenerwował się i powiedział, że mam zapomnieć, iż kiedykolwiek należałem do jego rodziny. To naprawdę mnie zabolało. Nie wiem. Może medycyna holistyczna rzeczywiście nie jest najlepszym pomysłem.

Kiedy Gordon opowiadał o swoim ojcu, który oczywiście nie był aż tak wspaniały, jak Gordon próbował mi to przedstawić, zauważyłam, że zaczął splatać i rozplatać palce w bardzo dynamiczny sposób. Kiedy przyłapał się na tym, przywołał się do porządku i połączył opuszki palców, tak jak robią to często profesorowie, siedząc przy biurkach. Wyglądało to na gest zapożyczony od ojca.

Zapytałam Gordona, czy jego ojciec zawsze był tyranem.

Nie, niezupełnie. To znaczy, często wrzeszczał. Raz na jakiś czas dostawałem lanie jak każdy inny dzieciak. Ale nie nazywałbym go tyranem.

Uderzyło mnie coś w sposobie, w jaki wypowiadał słowo „lanie", jakaś subtelna emocjonalna zmiana w jego głosie. Spytałam go o to. Okazało się że ojciec spuszczał mu lanie pasem dwa lub trzy razy w tygodniu. Nie trzeba było wiele, aby Gordon naraził się na bicie: wyzywające słowo, uwaga w dzienniczku czy też zapomniana praca domowa były wystarczającymi „przestępstwami". Ojciec Gordona nie przywiązywał również szczególnej wagi, w które miejsca wymierzał razy. Gordon przypomniał sobie, że był bity po plecach, nogach, ramionach, rękach i pośladkach. Spytałam Gordona, jak mocno ojciec ranił go fizycznie.

Gordon: Nie krwawiłem ani nic w tym rodzaju. To znaczy, wychodziłem cało. On po prostu chciał utrzymać mnie w ryzach.

Susan: Ale bałeś się go, prawda?

Gordon: Śmiertelnie się go bałem, ale czy tak właśnie nie bywa zawsze z rodzicami?

Susan: Gordon, czy ty chciałbyś, aby twoje dzieci czuły to samo w stosunku do ciebie?

Gordon unikał mojego spojrzenia. Czuł się bardzo nieswojo. Przysunęłam moje krzesło bliżej i łagodnie mówiłam dalej:

Twoja żona jest pediatrą. Gdyby zobaczyła w swoim gabinecie dziecko z takimi samymi śladami na ciele jak te twoje, będące efektem lania, jakie sprawiał ci ojciec, czy zgodnie z prawem powinna zgłosić to do odpowiednich władz?

Gordon nie musiał odpowiadać. Kiedy uświadomił sobie prawdę, jego oczy napełniły się łzami.

Czuję okropny ucisk w żołądku.

Mechanizmy obronne Gordona runęły. Chociaż odczuwał straszny emocjonalny ból, po raz pierwszy odkrył pierwotne, długo skrywane źródło swojej wybuchowości. Był chodzącym wulkanem gniewu przeciwko ojcu i kiedy ciśnienie stawało się zbyt wysokie, wyładowywał się na kimkolwiek, kto był pod ręką, zwykle na żonie. Wiedziałam, co musimy zrobić: uznać i wyleczyć sponiewieranego małego chłopca, który nadal w nim był.

Kiedy tego wieczora wróciłam do domu, zauważyłam, że nadal myślę o Gordonie. Wciąż widziałam jego oczy pełne łez, kiedy uświadomił sobie, jak źle był traktowany. Pomyślałam o tysiącach dorosłych mężczyzn i kobiet, z którymi pracowałam, a których codzienne życie było pod wpływem – albo czasem pod kontrolą – wzorców ustalonych w dzieciństwie przez emocjonalnie destrukcyjnych rodziców. Uświadomiłam sobie, że są miliony takich, którzy nie mają pojęcia,

dlaczego nie wiedzie im się w życiu. Należało im pomóc. To właśnie wtedy zdecydowałam się napisać tę książkę.

Po co patrzeć wstecz

Historia Gordona nie należy do niezwykłych. Spotkałam w mojej osiemnastoletniej pracy terapeutycznej, w ramach terapii indywidualnej i w grupach szpitalnych tysiące pacjentów, z których ogromna większość cierpiała z powodu zniszczonego poczucia własnej wartości, ponieważ rodzic regularnie bił ich, krytykował, żartował na temat tego, jacy są bezmyślni, okropni czy niechciani, albo też przygniatał ich winą, napastował seksualnie, obarczał zbyt dużą odpowiedzialnością czy rozpaczliwie ochraniał.

Podobnie jak Gordon, niewielu z tych ludzi łączyło swoje obecne problemy z rodzicami. Jest to powszechnie występująca emocjonalna biała plama. Ludziom po prostu trudno jest dostrzec, że ich stosunki z rodzicami w znaczący sposób wpływają na ich życie.

Kierunki terapeutyczne, które mocno opierały się na analizie doświadczeń z dzieciństwa, odeszły od omawiania przeszłości, koncentrując się na tu i teraz. Obecnie kładzie się nacisk na badanie i zmianę zachowań, związków i funkcji. Uważam, że ta zmiana akcentu wynika z tego, że pacjenci nie godzą się na terapię tradycyjną, która wymaga ogromnego nakładu czasu i pieniędzy przy, często, minimalnych rezultatach.

Sama jestem wielką zwolenniczką krótkoterminowej terapii,

która skupia się na zmianie destrukcyjnych wzorców zachowań. Ale doświadczenie nauczyło mnie, że nie wystarczy leczenie symptomów, należy także zająć się ich źródłem. Terapia jest najbardziej efektywna wtedy, gdy biegnie podwójnym torem: z jednej strony zmiana obecnego

autodestrukcyjnego zachowania, z drugiej – uwolnienie się od traumy przeszłości.

Gordon musiał nauczyć się technik kontrolowania złości. Jednakże w celu doprowadzenia do trwałych zmian, takich, które wytrzymałyby stres, musiał także cofnąć się oraz zająć bólem, jaki odczuwał w dzieciństwie.

Nasi rodzice sieją w nas mentalne i emocjonalne ziarna – ziarna, które rosną wraz z nami. W niektórych rodzinach są to ziarna miłości, szacunku i wolności. Niestety, w wielu innych są to ziarna strachu, obowiązku czy winy.

Jeśli należysz do tej drugiej grupy, książka ta przeznaczona jest dla ciebie. Kiedy dorastałeś, zasiane ziarna rozrosły się w niewidoczne chwasty, które zaatakowały twoje życie tak dalece, że nie potrafisz sobie nawet tego wyobrazić. Ich pędy mogły zaszkodzić twoim uczuciowym związkom, karierze, życiu rodzinnemu; to one z pewnością zdusiły w tobie pewność siebie i poczucie własnej wartości. Zamierzam pomóc ci w odnalezieniu tych chwastów i wyrwaniu ich.

Jaki jest toksyczny rodzic

Wszyscy rodzice od czasu do czasu popełniają błędy. Ja sama popełniłam kilka strasznych błędów wobec moich dzieci, co było powodem niemałego bólu dla nich i dla mnie. Żaden rodzic nie może być emocjonalnie otwarty przez cały czas. Jest to całkowicie normalne, że rodzice czasami krzyczą na swoje dzieci. Wszyscy rodzice od czasu do czasu bywają zbyt władczy. Większość rodziców, nawet jeśli zdarza się to rzadko, sprawia lanie swoim dzieciom. Czy z powodu tych uchybień należy uznać ich za okrutników?

Oczywiście, że nie. Rodzice są tylko ludźmi i mają mnóstwo własnych problemów. Większość dzieci znosi okazjonalne wybuchy złości dopóty,

dopóki otrzymuje, jako przeciwwagę, dużo miłości i zrozumienia.

Jest niestety wielu rodziców, których negatywne wzorce zachowań w sposób stały i dominujący wpływają na życie dziecka. To są właśnie rodzice, którzy wyrządzają krzywdę.

Kiedy szukałam zwrotu opisującego wspólną cechę łączącą tych szkodzących rodziców, przyszło mi do głowy słowo „toksyczni". Emocjonalne wyniszczenie spowodowane przez rodziców, podobnie jak chemiczna trucizna, rozchodzi się w dziecku. Wraz z rozwojem dziecka rośnie również odczuwany przez nie ból. Czyż jest lepsze słowo niż toksyczni, którym można by się posłużyć do opisu rodziców, którzy zaszczepiają w dziecku wieczną traumę, poczucie znieważenia, poniżenia i nie przestają tego robić, nawet kiedy dzieci są już dorosłe?

Ale nie zawsze musi to być oddziaływanie systematyczne lub długotrwałe. Zniewaga seksualna czy fizyczna może być tak traumatyczna, że często pojedyncze zdarzenie wystarczy, aby spowodować ogromną emocjonalną szkodę.

Niestety, wychowywanie dzieci, ta jedna z najbardziej istotnych umiejętności, jest nadal w dużej mierze wysiłkiem polegającym na przetrzepywaniu skóry. Nasi rodzice nauczyli się tego przede wszystkim od ludzi, którzy wcale nie musieli być w tym tacy dobrzy – od swoich własnych rodziców. Wiele uświęconych tradycją technik wychowawczych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, to po prostu złe rady ukryte pod maską ludowej mądrości.

JAK TOKSYCZNI RODZICE WPŁYWAJĄ NA CIEBIE

Prawie wszyscy dorośli, dzieci toksycznych rodziców, bez względu na to, czy byli bici jako malcy, czy pozostawiani samym sobie, seksualnie znieważani czy traktowani jak głupcy, przesadnie chronieni czy też

przeciążeni poczuciem winy cierpią na zaskakująco podobne symptomy: zachwianie poczucia własnej wartości prowadzące do autodestrukcyjnych zachowań. W pewien sposób wszyscy oni czują się bezwartościowi, niekochani i nieadekwatni. Uczucia te wynikają w znacznej mierze z faktu, że dzieci toksycznych rodziców, czasami świadomie, czasami nieświadomie, same siebie winią za rodzicielskie zniewagi. Bezbronnemu, zależnemu od rodziców dziecku łatwiej jest poczuć się winnym i zasłużyć na gniew tatusia za zrobienie czegoś „złego", niż uznać przerażający fakt, że tatusiowi, który powinien je otaczać opieką, nie można zaufać.

Kiedy te dzieci stają się ludźmi dorosłymi, nadal dźwigają ciężary winy i nieadekwatności, co powoduje, że jest im wyjątkowo trudno zbudować pozytywny obraz samego siebie. W rezultacie brak pewności siebie i poczucia własnej wartości może odbić się na każdym aspekcie ich życia.

Badanie psychologicznego pulsu

Nie zawsze łatwo wywnioskować, czy twoi rodzice są, lub byli, toksyczni. Wiele osób ma trudne związki z rodzicami. Nie świadczy to jednak o tym, że rodzice są emocjonalnie destrukcyjni. Sporo osób uświadamia sobie, że prowadzi wewnętrzną walkę, zastanawiając się, czy byli źle traktowani w przeszłości, czy też są przewrażliwieni w teraźniejszości.

Aby dopomóc ci w rozwiązaniu tej kwestii, ułożyłam zamieszczony poniżej kwestionariusz. Niektóre z tych pytań mogą sprawiać, iż poczujesz się zaniepokojony lub nieswój. To nic nie szkodzi. Zawsze trudno jest powiedzieć sobie prawdę na temat tego, jak bardzo nasi rodzice nas zranili. Choć może to być bolesne, reakcja emocjonalna jest całkowicie prawidłowa.

Dla uproszczenia pytania odnoszą się do rodziców w liczbie mnogiej. Twoja odpowiedź może jednak dotyczyć tylko jednego rodzica.

I. TWÓJ ZWIĄZEK Z RODZICAMI, KIEDY BYŁEŚ DZIECKIEM:

1. Czy rodzice mówili ci, że jesteś niedobry lub bezwartościowy? Czy używali wobec ciebie wyzwisk? Czy ciągle cię krytykowali?
2. Czy rodzice używali siły fizycznej, aby cię utrzymać w ryzach? Czy bili cię paskiem, szczotką lub innymi przedmiotami?
3. Czy twoi rodzice pili lub narkotyzowali się? Czy czułeś się zakłopotany, nieswój, przestraszony, dotknięty lub zawstydzony z tego powodu?
4. Czy twoi rodzice przeżywali ciężkie depresje lub zamykali się przed tobą z powodu własnych emocjonalnych problemów lub umysłowej czy fizycznej choroby?
5. Czy musiałeś opiekować się rodzicami z powodu ich problemów?
6. Czy rodzice zrobili ci coś, co miało być utrzymane w tajemnicy? Czy byłeś w jakiś sposób seksualnie napastowany?
7. Czy zazwyczaj bałeś się swoich rodziców?
8. Czy bałeś się wyrazić swoją złość na rodziców?

II. TWOJE DOROSŁE ŻYCIE:

1. Czy znajdujesz się obecnie w destrukcyjnym lub nieodpowiednim dla ciebie związku?
2. Czy wierzysz, że jeśli będziesz z kimś zbyt blisko, możesz zostać zraniony lub/i opuszczony?
3. Czy spodziewasz się od ludzi najgorszego? A od życia w ogóle?
4. Czy sprawia ci trudność uświadomienie sobie, kim jesteś, co czujesz i co chcesz?
5. Czy obawiasz się, że gdyby ludzie znali twoje prawdziwe ja, nie lubiliby ciebie?

6. Czy kiedy odnosisz sukces, czujesz się zaniepokojony lub przerażony, że ktoś odkryje, iż jesteś oszustem?

7. Czy bez wyraźnej przyczyny złościsz się lub jesteś smutny?

8. Czy jesteś perfekcjonistą?

9. Czy trudno jest ci zrelaksować się lub zabawić?

10. Czy dostrzegasz, że mimo swoich najlepszych chęci, zachowujesz się tak jak twoi rodzice?

III. TWÓJ ZWIĄZEK JAKO CZŁOWIEKA DOROSŁEGO Z RODZICAMI:

1. Czy rodzice nadal traktują cię jak małe dziecko?

2. Czy dużo twoich życiowych decyzji zależy od akceptacji rodziców?

3. Czy doświadczasz intensywnych emocjonalnych lub fizycznych reakcji po spotkaniu lub przed planowanym spotkaniem z rodzicami?

4. Czy obawiasz się sprzeciwić rodzicom?

5. Czy rodzice manipulują tobą poprzez groźbę lub poczucie winy?

6. Czy rodzice manipulują tobą za pomocą pieniędzy?

7. Czy czujesz się odpowiedzialny za odczucia rodziców? Czy kiedy są nieszczęśliwi, czujesz, że to twój błąd? Czy do twoich zadań należy zmiana ich odczuć na lepsze?

8. Czy uważasz, że cokolwiek zrobisz, i tak nigdy nie będzie to wystarczająco dobre dla rodziców?

9. Czy masz nadzieję, że pewnego dnia, w jakiś sposób, twoi rodzice zmienią się na lepsze?

Znajdziesz dużo pomocnych informacji w tej książce, nawet jeśli odpowiedziałeś twierdząco tylko na jedną trzecią powyższych pytań. Nawet jeżeli niektóre rozdziały wydają się nie pasować do twojej sytuacji, warto pamiętać, że wszyscy toksyczni rodzice, bez względu na rodzaj ich władzy,

w zasadzie pozostawiają te same blizny. Przykładowo, twoi rodzice nie byli alkoholikami, ale chaos, brak stabilizacji i brak dzieciństwa, charakterystyczne dla domów alkoholików, są bardzo realne również dla dzieci innych toksycznych rodziców. Zasady i techniki powrotu do zdrowia są podobne dla wszystkich dorosłych dzieci toksycznych rodziców, tak więc namawiam, abyś nie pomijał żadnego rozdziału.

Uwalnianie się od spuścizny po toksycznych rodzicach

Jeśli jesteś dorosłym dzieckiem toksycznych rodziców, możesz naprawdę wiele zrobić, aby uwolnić się od uciążliwego dziedzictwa, którym jest poczucie winy i niewiara w siebie. Na kartach tej książki omówię różnorodne strategie, które ci w tym pomogą. Chcę, abyście czytali tę książkę z wielką nadzieją. Nie ze złudną nadzieją, że rodzice w sposób magiczny się zmienią, ale prawdziwą nadzieją, że ty możesz psychologicznie odciąć się od silnego i destrukcyjnego wpływu twoich rodziców. Musisz tylko zdobyć się na odwagę. Jest ona w tobie.

Poprowadzę cię przez etapy, które pomogą ci ujrzeć ten wpływ wyraźnie, a następnie zająć się nim, bez względu na to, czy jesteś w konflikcie z rodzicami, czy związek wasz jest uprzejmy, ale powierzchowny, czy nie widziałeś ich od lat, czy też jedno z rodziców bądź oboje nie żyją.

Choć może wydawać się to dziwne, wiele osób jest kontrolowanych przez swoich rodziców nawet po ich śmierci. Duchy, które ich nawiedzają, mogą nie być realne w sensie nadprzyrodzonym, są jednak bardzo realne psychologicznie. Rodzicielskie wymagania, oczekiwania, ślady poczucia winy mogą trwać długo po śmierci rodzica.

Być może już rozpoznałeś w sobie potrzebę uwolnienia się od wpływu rodziców. Możliwe, że już o tym z nimi rozmawiałeś. Jedna z moich pacjentek lubiła mawiać: „Rodzice nie mają żadnej kontroli nad moim

życiem. Nienawidzę ich i oni wiedzą o tym”. Z czasem uświadomiła sobie, że podsycając ogień złości, pozwalała rodzicom nadal sobą manipulować, a wydatek energii na złość drenował inne dziedziny jej życia. Konfrontacja stanowi ważny krok w wypędzaniu duchów przeszłości i demonów teraźniejszości, ale nigdy nie wolno sobie na nią pozwolić, gdy powoduje nami gniew.

„Czyż to nie ja sam odpowiadam za to, jaki jestem?”

Być może myślisz teraz: „Chwileczkę, Susan, prawie wszystkie książki i eksperci twierdzą, że nie mogę obwiniać za swoje problemy nikogo poza mną”.

Niemądre gadanie. Twoi rodzice odpowiadają za to, co zrobili. Oczywiście, że ty jesteś odpowiedzialny za swoje dorosłe życie, ale to życie jest w głównej mierze kształtowane przez doświadczenia, nad którymi ty nie miałeś żadnej kontroli. Faktem jest, że:

Nie jesteś odpowiedzialny za to, co zrobiono tobie jako bezbronnemu dziecku! Jesteś odpowiedzialny teraz za podjęcie pewnych konstruktywnych kroków rozliczających cię z przeszłością!

CO MOŻE DAĆ CI TA KSIĄŻKA

Wspólnie zaczynamy ważną wędrówkę. Jest to wędrówka ku prawdzie i ku odkryciom. U jej kresu zauważysz, że kierujesz swoim życiem bardziej niż kiedykolwiek przedtem. Nie mam zamiaru pretensjonalnie zapewniać cię, że twoje problemy cudownie znikną z dnia na dzień. Jeśli jednak masz odwagę i siłę, aby wykonać zadania polecane w tej książce, możesz

odzyskać zabraną ci przez rodziców energię należną tobie jako dorosłemu oraz godność osobistą należną tobie jako człowiekowi.

Praca ta wiąże się z ceną, jaką trzeba zapłacić za wyzbycie się własnego bagażu emocjonalnego. Jeśli odsłonisz swoje mechanizmy obronne, to odkryjesz uczucia wściekłości, niepokoju, zranienia, zmieszania, zwłaszcza żalu. Rozwianie się utrwalonego wyobrażenia o rodzicach może nieść ze sobą silne uczucia straty i opuszczenia. Chcę, abyś przyswajał materiał tej książki we właściwym dla ciebie tempie. Jeśli jakieś zadanie powoduje, że czujesz się zaniepokojony, przeznacz na nie więcej czasu. Ważny jest postęp, a nie tempo.

Dla zilustrowania ogólnych pojęć zawartych w tej książce posłużyłam się przykładami z mojej praktyki. Niektóre zostały bezpośrednio przepisane z nagranych kaset, inne przygotowałam z moich notatek. Wszystkie listy w tej książce pochodzą z moich kartotek i zostały odtworzone dokładnie tak, jak były napisane. Nienagrane sesje terapeutyczne, które zrekonstruowałam, nadal są żywe w mojej pamięci. Zrobiłam wszystko, aby przekazać je w oryginalnej formie. Ze względów prawnych zostały zmienione jedynie nazwiska i okoliczności pozwalające na identyfikację. Żaden z przykładów nie został celowo udramatyzowany.

Niektóre przykłady mogą wydawać się sensacyjne, ale w zasadzie są typowe. Nie szukałam w mojej kartotece prowokacyjnych czy dramatycznych przypadków; wybrałam raczej takie przykłady, które są najbardziej reprezentatywne dla typów opowiadań, jakie słyszę codziennie. Zagadnienia, którymi będę się zajmować w tej książce, nie są sprzeczne z naturą ludzką, są jej integralną częścią.

Książka jest podzielona na dwie części. W pierwszej przeanalizujemy, jak funkcjonują różne typy toksycznych rodziców. Zbadamy różne sposoby, w jakie rodzice mogli cię ranić lub ranią nadal. Zrozumienie tego

przygotuje cię do drugiej części książki, w której podam szczegółowe techniki zachowań umożliwiające odwrócenie relacji sił w twoich związkach z toksycznymi rodzicami.

Proces zmniejszania negatywnego wpływu rodziców jest stopniowy. Ostatecznie jednak wyzwoli on twoją wewnętrzną siłę, twoje ja, które przez tyle lat ukrywało się, oraz niepowtarzalną i kochającą osobę, jaką zostałeś stworzony. Razem pomożemy tej osobie uzyskać wolność, tak aby w końcu twoje życie stało się twoim własnym życiem.

Część I

Toksyczni rodzice

Rozdział 1

Rodzice jako bogowie

Mit rodzica doskonałego

Starożytni Grecy mieli pewien problem. Bogowie spoglądali na Ziemię ze swego niebiańskiego podwórka na górze Olimp i osądzali wszystko, co Grecy robili. Jeśli nie byli zadowoleni, rychło wymierzali karę. Nie musieli być dobrzy; nie musieli być sprawiedliwi, nie musieli nawet mieć racji. Właściwie mogli działać całkowicie irracjonalnie. W zależności od kaprysu mogli zamienić cię w echo lub zmusić do wtaczania głazu na wysoką górę przez całą wieczność. Nie trzeba dodawać, że niemożność przewidzenia działań tych potężnych bogów siała wśród ich śmiertelnych wyznawców strach i zamęt.

Całkiem podobnie dzieje się w przypadku toksycznych rodziców. Rodzic, którego zachowania nie można przewidzieć, jawi się dziecku jako przerażający bóg.

Kiedy jesteśmy bardzo mali, nasi boscy rodzice są dla nas wszystkim. Bez nich bylibyśmy niekochani, pozbawieni opieki, domu, jedzenia, żylibyśmy w ciągłym strachu, wiedząc, że sami nie możemy przetrwać. Oni są naszymi wszechpotężnymi opiekunami. My mamy potrzeby, oni te potrzeby zaspokajają.

Ponieważ nic i nikt ich nie osądza, przyjmujemy, że są rodzicami idealnymi. W miarę jak poszerza się perspektywa widzenia świata obserwowanego z dziecinnego łóżeczka, rozwija się w nas potrzeba utrzymania tej idealnej wizji jako obrony przed wzrastającą liczbą nowości,

jakie napotykamy. Dopóki wierzymy, że mamy idealnych rodziców, dopóty czujemy się bezpieczni.

W drugim i trzecim roku życia zaczynamy przejawiać naszą niezależność. Opieramy się treningowi czystości i rozkoszujemy się własnym terroryzmem dwulatka. Uczymy się słowa „nie", które pozwala nam sprawować pewną kontrolę nad naszym życiem, podczas gdy słowo „tak" jest po prostu wyrazem zgody. Walczymy o rozwój własnej tożsamości, o uznanie naszej własnej woli.

Proces oddzielania się od rodziców osiąga najwyższe natężenie w okresie dojrzewania płciowego i wieku dorastania, kiedy to aktywnie konfrontujemy z życiem przekazane przez rodziców wartości, gusty i autorytety. W rodzinie w miarę stabilnej rodzice mogą akceptować zamęt, jaki te zmiany niosą. Nawet jeżeli nie wspierają pojawiającej się niezależności dziecka, to starają się przynajmniej ją tolerować. Wyrozumiali rodzice, którzy pamiętają własne lata młodzieńcze i uważają bunt za normalny etap rozwoju emocjonalnego, uspokajają się zazwyczaj stwierdzeniem: „To po prostu taki wiek". Toksyczni rodzice nie są tak wyrozumiali. Począwszy od treningu czystości aż po wiek dorastania, mają skłonności do traktowania buntu czy nawet różnic osobowościowych jako ataku na nich samych. Bronią się, wzmacniając w dziecku poczucie zależności i bezradności. Zamiast przyczyniać się do zdrowego rozwoju dziecka, nieświadomie utrudniają go, wierząc często, że robią to w interesie dziecka. Mogą posługiwać się zwrotami, takimi jak: „To kształtuje charakter" lub „Ona musi nauczyć się odróżniać dobro od zła". Jednakże tak naprawdę ich negatywne nastawienie wyrządza szkodę samoocenie dziecka, sabotując rozwijające się poczucie niezależności. Bez względu na to, jak bardzo rodzice wierzą, że mają rację, podobne ataki wprawiają

dziecko w zakłopotanie, oszałamiają je tym, iż są tak pełne złości, tak gwałtowne i niespodziewane.

Nasza kultura i nasze religie są prawie jednomyślne co do utrzymania potęgi władzy rodzicielskiej. Dopuszczalne jest gniewanie się na mężów, żony, kochanków, rodzeństwo, szefów czy przyjaciół, ale czymś prawie zakazanym jest zdecydowane sprzeciwienie się woli rodziców. Jakże często słyszeliśmy takie zdania: „Nie odpowiadaj matce w ten sposób” lub „Jak śmiesz podnosić głos na ojca”. Tradycja judeochrześcijańska uświęca ten nakaz w naszej zbiorowej świadomości, mówiąc o „Bogu Ojcu” i napominając, abyś: „Czcił ojca swego i matkę swoją”. Idea ta znajduje oparcie w naszych szkołach, Kościołach, w rządzie („powrót do wartości związanych z rodziną”), nawet w naszych przedsiębiorstwach. Zgodnie z tradycyjną mądrością nasi rodzice są uprawnieni do kierowania nami po prostu dlatego, że dali nam życie. Dziecko jest zdane na łaskę i niełaskę swoich boskich rodziców i tak jak starożytni Grecy nigdy nie wie, kiedy uderzy następny piorun. Niestety, dziecko toksycznych rodziców zdaje sobie sprawę, że piorun wcześniej czy później uderzy. Ten strach jest głęboko zakorzeniony i rośnie wraz z dzieckiem. W sercu dorosłego człowieka, który był kiedyś źle traktowany, a teraz jest nawet człowiekiem sukcesu, żyje małe dziecko, które czuje się bezsilne i przestraszone.

Cena przychylności bogów

W miarę podkopywania poczucia własnej wartości dziecka jego zależność od rodziców wzrasta, a razem z nią potrzeba wiary, że rodzice są po to, aby opiekować się nimi i spełniać ich oczekiwania. Jedynym sposobem wyjaśnienia sobie emocjonalnych ataków czy fizycznego znęcania się jest przyjęcie przez dziecko odpowiedzialności za zachowanie toksycznego rodzica.

Niezależnie od tego, jak bardzo toksyczni są twoi rodzice, zawsze będziesz czuł potrzebę gloryfikowania ich. Nawet jeśli na pewnym etapie zrozumiesz, że twój ojciec bijąc cię, robił źle, nadal potrafisz go usprawiedliwiać. Intelektualne zrozumienie nie wystarczy, aby przekonać twoje emocje, że nie byłeś za to odpowiedzialny.

Jeden z moich klientów ujął to w ten sposób: „Myślałem, że oni są idealni, więc kiedy źle się do mnie odnosili, uznawałem, że to ja jestem zły".

Wiara w idealnych rodziców opiera się na dwóch głównych doktrynach:

1. „Ja jestem zły, a moi rodzice są dobrzy".
2. „Ja jestem słaby, a moi rodzice są silni".

Są to bardzo silnie utrwalone przekonania, które mogą przetrwać znacznie dłużej niż fizyczna zależność od rodziców. Te przekonania podtrzymują wiarę w idealnych rodziców; pozwalają ci uniknąć konfrontacji z bolesną prawdą, że twoi boscy rodzice tak naprawdę zdradzili cię, kiedy ty byłeś najbardziej bezbronny.

Twoim pierwszym krokiem w kierunku przejęcia kontroli nad swoim życiem jest uświadomienie sobie tej prawdy. Wymaga to odwagi, ale jeśli już czytasz tę książkę, zrobiłeś krok w kierunku takiej przemiany. Przecież sięgnięcie po nią również wymagało odwagi.

„NIGDY NIE POZWOLILI MI ZAPOMNIEĆ, ILE PRZYNIOSŁAM IM WSTYDU"

Kiedy Sandy, dwudziestoośmioletnia atrakcyjna brunetka, która – mogłoby się wydawać

– miała wszystko, przyszła do mnie po raz pierwszy, była poważnie załamana. Powiedziała, że nic jej w życiu nie wychodzi. Przez kilka lat była florystką w eleganckiej kwiaciarni. Zawsze marzyła o otwarciu własnej

firmy, ale była przekonana, że nie jest wystarczająco bystra, aby odnieść sukces. Przerażała ją porażka.

Przez ponad dwa lata Sandy bezskutecznie próbowała zajść w ciążę. Kiedy rozmawiałyśmy, zauważyłam, że Sandy czuje urazę do męża o to, iż nie może zajść w ciążę i o to, że ich związek jest niedobrany, chociaż mąż zdaje się być prawdziwie wyrozumiały i kochający. Ostatnia rozmowa z matką pogorszyła całą sprawę:

> Ciąża stała się dla mnie prawdziwą obsesją. Kiedy jadłam z mamą lunch, powiedziałam jej, jak bardzo jestem rozczarowana. Ona mi na to odpowiedziała: „Założę się, że to z powodu tamtego przerwania ciąży. Niezbadane są wyroki boskie". Od tego czasu nie mogę przestać płakać. Ona nigdy nie pozwoli mi zapomnieć.

Zapytałam ją o aborcję. Po chwili wahania opowiedziała mi następującą historię:

> Zdarzyło się to, kiedy byłam w szkole średniej. Rodzice moi byli bardzo, ale to bardzo surowymi katolikami, więc chodziłam do szkoły parafialnej. Szybko się rozwijałam i w wieku dwunastu lat miałam około stu siedemdziesieciu centymetrów wzrostu, ważyłam prawie pięćdziesiąt dziewięć kilogramów i nosiłam stanik 36C. Chłopcy zaczęli zwracać na mnie uwagę i to mi się podobało. Ojca doprowadzało to do szału. Kiedy po raz pierwszy złapał mnie na tym, jak całowałam się z chłopcem na dobranoc, zwymyślał mnie od dziwek tak głośno, że cała okolica słyszała, ponieważ mieszkaliśmy na wzniesieniu. Za każdym razem, kiedy wychodziłam z chłopakiem, ojciec mówił mi, że pójdę do piekła. Nigdy nie złagodniał. Wywnioskowałam z tego, że na pewno jestem przeklęta, tak czy owak, i kiedy miałam piętnaście lat, przespałam się z tym chłopcem. Pech sprawił, że zaszłam w ciążę. Kiedy rodzina dowiedziała się o tym, szalała. Powiedziałam im wtedy, że chcę usunąć to dziecko; całkowicie to odrzucili. Chyba z tysiąc razy wykrzykiwali o „śmiertelnym grzechu". Byli pewni, że nawet jeśli dotąd nie byłam skazana na piekło, to ten fakt przesądza sprawę. Jedynym sposobem, w jaki mogłam zdobyć ich zgodę, była groźba samobójstwa.

Zapytałam Sandy, jak się sprawy miały po zabiegu. Osunęła się na krześle z wyrazem przygnębienia w oczach, tak że serce mi się ścisnęło.

Można to nazwać popadnięciem w niełaskę. To znaczy tato sprawił, że przedtem czułam się wystarczająco okropnie, ale potem czułam się tak, jakbym nie miała nawet prawa żyć. Im większy wstyd odczuwałam, tym usilniej próbowałam wszystko naprawić. Chciałam po prostu cofnąć czas, odzyskać miłość, jaką byłam darzona, będąc dzieckiem. Ale oni nigdy nie pomijają okazji, aby to wszystko przypomnieć. Są jak zepsuta płyta, powtarzająca, co to ja im zrobiłam i ile przyniosłam wstydu. Nie mogę ich za to obwiniać. Nigdy nie powinnam była zrobić tego, co zrobiłam – to znaczy, oni mieli bardzo wysokie moralne oczekiwania w stosunku do mnie. Teraz po prostu chcę im wynagrodzić to, że tak mocno ich zraniłam swoimi grzechami. A więc robię wszystko, czego żądają. To doprowadza mojego męża do szału. Zdarzają się z tego powodu między nami wielkie awantury. Ale ja nic na to nie mogę poradzić. Ja tylko chcę, aby oni mi przebaczyli.

Kiedy słuchałam tej ślicznej młodej kobiety, byłam bardzo poruszona jej cierpieniem spowodowanym zachowaniem rodziców oraz tym, jak bardzo musiała zaprzeczać ich odpowiedzialności za to cierpienie. Niemal z desperacją próbowała mnie przekonać, że to ją należy winić za wszystko, co się stało. Samooskarżanie się Sandy było podsycane przez nieugiętą postawę religijną jej rodziców. Wiedziałam, ile będzie mnie to kosztować pracy, aby Sandy dostrzegła, że jej rodzice byli okrutni i emocjonalnie bezwzględni. Uznałam, że nie pora na powstrzymywanie się od ocen.

Susan: Wiesz co? Jestem naprawdę zła na tę dziewczynę. Myślę, że rodzice byli dla ciebie straszni. Myślę, że wykorzystali twoją religijność, aby cię ukarać. Uważam, że nie zasłużyłaś na to.
Sandy: Popełniłam dwa śmiertelne grzechy!
Susan: Posłuchaj, byłaś tylko dzieckiem. Być może popełniłaś kilka błędów, ale nie musisz płacić za nie do końca życia. Nawet Kościół pozwala ci odpokutować i zmienić swoje życie. Gdyby twoi rodzice byli tak dobrzy, jak twierdzisz, okazaliby ci współczucie.

Sandy: Oni próbowali ratować moją duszę. Gdyby tak bardzo mnie nie kochali, nie obchodziłabym ich.
Susan: Spójrzmy na to z innej perspektywy. A co by było gdybyś nie zrobiła tego zabiegu? Urodziłabyś dziewczynkę. Miałaby teraz około szesnastu lat, prawda?

Sandy skinęła głową, starając się zgadnąć, dokąd zmierzam.

Susan: Przypuśćmy, że ona zaszłaby w ciążę. Czy ty postąpiłabyś z nią w ten sam sposób jak twoi rodzice z tobą?
Sandy: Nigdy. Przenigdy.

Sandy uświadomiła sobie znaczenie tego, co powiedziała.

Susan: Byłabyś bardziej kochająca. Twoi rodzice powinni być bardziej kochający. To jest ich porażka, a nie twoja.

Sandy spędziła połowę swojego życia, konstruując szczelny mur obronny. Takie mury obronne są bardzo rozpowszechnione wśród dorosłych dzieci toksycznych rodziców. Mogą być one zbudowane z różnorodnych psychologicznych materiałów budowlanych. Mur zbudowany przez Sandy opiera się na szczególnie wytrzymałej konstrukcji zwanej „wyparciem”.

Potęga wypierania

Wyparcie jest zarówno najbardziej prymitywnym, jak i najsilniejszym psychologicznym mechanizmem obronnym. Wykorzystuje on fikcyjną rzeczywistość dla zminimalizowania czy nawet zanegowania wpływu jakiegoś bolesnego życiowego doświadczenia. Powoduje, że niektórzy z nas są nawet skłonni zapomnieć, co rodzice im zrobili, pozwalając, aby nadal przebywali na piedestałach. Ulga, jaką przynosi wyparcie, jest w najlepszym przypadku jedynie chwilowa, cena za nią jest wysoka. Wyparcie jest jak pokrywka naszego emocjonalnego szybkowara: im dłużej

przykrywa garnek, tym większe powstaje ciśnienie. Wcześniej czy później ciśnienie musi wysadzić pokrywkę i mamy wtedy do czynienia z kryzysem emocjonalnym. Kiedy do niego dochodzi, musimy spojrzeć prawdzie w oczy, którą tak desperacko próbowaliśmy ukryć, tylko że teraz musimy zrobić to w momencie ogromnego stresu. Jeśli zajmiemy się naszym wyparciem wcześniej, odkręcając zawór bezpieczeństwa i pozwalając ciśnieniu powoli opaść, możemy kryzysu uniknąć.

Niestety, twoje własne wypieranie nie jest jedynym wypieraniem, z jakim, być może, będziesz musiał sobie poradzić. Również twoi rodzice mają swoje własne systemy wypierania. Kiedy usiłujesz odtworzyć prawdę o swojej przeszłości, szczególnie kiedy prawda ta przedstawia rodziców w złym świetle, mogą oni się upierać, że: „Nie było aż tak źle”, „To nie było tak, jak mówisz” czy nawet „To się wcale nie zdarzyło”. Takie stwierdzenia mogą zniweczyć twoje próby odtworzenia swojej osobistej historii, prowadząc do zakwestionowania twoich własnych wrażeń i wspomnień. Podcinają twoje zaufanie we własną zdolność postrzegania rzeczywistości, sprawiając, że trudniej będzie ci odbudować poczucie własnej wartości.

Wyparcie dokonane przez Sandy było tak silne, że nie tylko nie potrafiła dojrzeć rzeczywistości z własnego punktu widzenia, ale nie umiała również dopuścić do siebie myśli, że mogłaby być jakaś inna rzeczywistość. Czułam jej ból, ale musiałam przynajmniej nakłonić ją do rozważenia możliwości, że może mieć błędny obraz swoich rodziców. Starałam się, aby moje słowa brzmiały jak najmniej groźnie:

> Szanuję fakt, że kochasz swoich rodziców i że wierzysz w ich dobroć. Jestem pewna, że zrobili dla ciebie wiele bardzo dobrych rzeczy, kiedy dorastałaś. Ale musi być w tobie jakaś część, która wie, czy przynajmniej przeczuwa, że kochający rodzice nie atakują godności dziecka oraz jego poczucia wartości tak bezwzględnie. Nie chcę odpychać cię od rodziców czy religii. Nie musisz się ich wypierać czy odstępować od

Kościoła. Ale duże znaczenie dla pozbycia się depresji może mieć odrzucenie wyobrażenia, że oni są doskonali. Byli okrutni dla ciebie. Zranili cię. Cokolwiek zrobiłaś, już to uczyniłaś. Żadne ich tyrady tego nie zmienią. Czy nie czujesz, jak głęboko zranili tę wrażliwą dziewczynkę, która jest w tobie? I jakie to było niepotrzebne?

„Tak” wypowiedziane przez Sandy było ledwie słyszalne. Zapytałam, czy przeraża ją taka myśl. Skinęła głową, niezdolna do rozmowy o ogromie swojego strachu. Była bardzo dzielna, że doszła do tego miejsca.

Beznadziejna nadzieja

Po dwóch miesiącach terapii Sandy zrobiła pewien postęp, ale wciąż kurczowo trzymała się mitu o doskonałości swoich rodziców. Jeśli nie otrząsnęłaby się z tego mitu, nadal obwiniałaby siebie za wszystkie nieszczęścia swojego życia. Poprosiłam ją, aby zaprosiła rodziców na swoją sesję terapeutyczną. Miałam nadzieję, że jeśli uświadomię im, jak głęboko ich zachowanie wpłynęło na życie Sandy, przyznają się do własnej odpowiedzialności, ułatwiając w ten sposób Sandy rozpoczęcie naprawy jej negatywnego obrazu same siebie.

Nie zdążyliśmy się sobie nawet przedstawić, kiedy jej ojciec wybuchnął:

Pani doktor nie wie, jakim ona była złym dzieckiem. Szalała za chłopakami i prowokowała ich. Wszystkie jej dzisiejsze problemy mają swoje źródło w tamtym cholernym zabiegu.

Widziałam łzy napływające Sandy do oczu. Pospieszyłam ją bronić:

To nie jest powód, dla którego Sandy ma teraz problemy i nie poprosiłam pana tutaj po to, aby odczytał mi pan listę jej przewinień. Niczego nie osiągniemy, jeśli państwo po to tu przyszli.

Ale to nie podziałało. W czasie sesji matka i ojciec Sandy nie bacząc na moje upomnienia, wymieniali się w atakach na swoją córkę. Długo trwała ta godzina. Kiedy wyszli, Sandy natychmiast zaczęła za nich przepraszać:

> Wiem, że tak naprawdę nie stanęli dzisiaj na wysokości zadania, ale mam nadzieję, że polubiłaś ich. To są naprawdę dobrzy ludzie, byli tylko trochę zdenerwowani wizytą tutaj. Może nie powinnam była zapraszać ich… Chyba to ich zdenerwowało. Nie są do czegoś takiego przyzwyczajeni. Ale oni naprawdę mnie kochają… zobaczysz, daj im jeszcze trochę czasu.

Ta sesja z rodzicami Sandy i kilka kolejnych jasno dowodziły, jak zamknięci byli na wszystko, co mogło zmienić ich własne widzenie problemów Sandy. W żadnym razie żadne z nich nie chciało przyznać się do odpowiedzialności za te problemy. Sandy natomiast nadal ich idealizowała.

„ONI TYLKO PRÓBOWALI POMÓC”

Wyparcie dla wielu dorosłych dzieci toksycznych rodziców jest prostym, nieświadomym procesem wypychania pewnych wydarzeń i uczuć poza świadomość, udawaniem, że tamte zdarzenia nigdy nie miały miejsca. Wielu z nas używa subtelniejszego sposobu odcinania się od tego, co trudno przyjąć racjonalizacji. Kiedy uzasadniamy rozumowo coś bolesnego i niewygodnego, to używamy „mocnych argumentów”.

Oto kilka typowych racjonalizacji:

– Ojciec krzyczał na mnie tylko dlatego, że matka nie dawała mu spokoju.

– Mama piła tylko dlatego, że była samotna. Powinienem był częściej zostawać z nią w domu.

– Ojciec bił mnie, ale on nie chciał mnie zranić. Chciał mi tylko dać nauczkę.

– Mama nie zwracała na mnie nigdy uwagi, ponieważ była bardzo nieszczęśliwa.

– Nie mogę obwiniać ojca za to, że mnie napastował. Mama nie sypiała z nim, a mężczyźni potrzebują seksu. Wszystkie te racje rozumowe mają jeden wspólny mianownik: służą zaakceptowaniu tego, co jest nie do przyjęcia. Być może na powierzchni wydaje się, że to działa, ale pewna część ciebie zawsze będzie znała prawdę.

„ON ROBIŁ TO TYLKO DLATEGO, ŻE…”

Z Louise, niewysoką kobietą po czterdziestce, o kasztanowych włosach, rozwodził się właśnie trzeci mąż. Zgłosiła się na terapię wskutek nalegań swojej dorosłej córki, która groziła zerwaniem kontaktów, jeśli Louise nie zrobi czegoś ze swoją niekontrolowaną wrogością.

Kiedy po raz pierwszy zobaczyłam Louise, wszystko powiedziały mi jej niezwykle sztywna postawa i zaciśnięte usta. Była wulkanem naładowanym złością. Zapytałam ją o rozwód, na co odpowiedziała, że mężczyźni jej życia zawsze ją opuszczali; jej obecny mąż był tego ostatnim przykładem:

> Należę do kobiet, które zawsze wybierają nieodpowiedniego mężczyznę. Na początku każdego związku jest wspaniale, ale ja wiem, że to nie może długo trwać.

Słuchałam uważnie, jak Louise uparcie powtarzała, że wszyscy mężczyźni są łajdakami. Następnie zaczęła porównywać mężczyzn swojego życia z własnym ojcem:

> Boże, dlaczego nie mogę znaleźć kogoś podobnego do mojego ojca? Wyglądał jak gwiazdor filmowy… wszyscy go podziwiali. Myślę, że miał charyzmę, która przyciągała ludzi. Moja matka często chorowała, a ojciec zabierał mnie na spacery…

tylko on i ja. To były najlepsze lata mojego życia. Mężczyźni, którzy pojawili się po moim ojcu, po prostu zepsuli ten obraz.

Zapytałam, czy jej ojciec nadal żyje, na co Louise odpowiedziała z wielkim napięciem:

Nie wiem. Pewnego dnia po prostu zniknął. Chyba miałam mniej więcej dziesięć lat. Matka była nieznośna we współżyciu i on pewnego dnia po prostu odszedł. Bez listu, telefonu, bez niczego. Boże, jak ja za nim tęskniłam! Jeszcze w rok po jego odejściu nadal każdej nocy byłam pewna, że zaraz usłyszę jego samochód podjeżdżający pod dom … Tak naprawdę nie mogę go winić za to, co zrobił. Był tak pełen życia. Kto chciałby być przywiązany do chorej żony i dzieciaka?

Louise spędzała życie na wyczekiwaniu na powrót swojego wyidealizowanego ojca. Nie mogąc uświadomić sobie, jak był nieczuły i nieodpowiedzialny, Louise stosowała rozbudowaną racjonalizację dla utrzymania we własnych oczach jego boskiego obrazu – nie bacząc na niewymowny ból, jaki zadał jej swoim zachowaniem.

Rozumowe wyjaśnienie umożliwiło jej także zaprzeczenie własnej złości na niego za to, że ją porzucił. Niestety, ta wściekłość znajdowała ujście w związkach z innymi mężczyznami. Za każdym razem kiedy poznawała mężczyznę, dopóty wszystko szło przez jakiś czas gładko, dopóki go naprawdę nie poznała. Ale im stawali się sobie bliżsi, tym bardziej obawiała się porzucenia. Strach niezmiennie przekształcał się we wrogość. Nie dostrzegała faktu, że wszyscy mężczyźni opuszczali ją z tej samej przyczyny: im bardziej zbliżali się do siebie, tym ona stawała się bardziej

wroga. Zamiast to przyjąć, Louise upierała się, iż jej wrogość była usprawiedliwiona faktem, że oni zawsze ją opuszczali.

Gniewaj się, jeśli twój gniew jest słuszny

W jednym z podręczników do psychologii, z którego korzystałam na ostatnim roku studiów, zamieszczona była historyjka obrazkowa, ilustrująca, jak ludzie przenoszą uczucia, zwłaszcza gniew. Pierwszy z nich przedstawiał mężczyznę, na którego krzyczy szef. Oczywiście, trudno było temu mężczyźnie zwymyślać szefa, tak więc na drugim obrazku pokazano, jak po powrocie do domu – przenosząc swój gniew – wrzeszczy na żonę. Trzeci obrazek przedstawiał żonę krzyczącą na dzieci. Dzieci skopały psa, a pies ugryzł kota. To, co w tych obrazkach zrobiło na mnie największe wrażenie, oprócz ich oczywistej prostoty, to zadziwiająco dokładny obraz tego, jak przenosimy silne uczucia z osoby, która je spowodowała, na cel łatwiejszy.

Doskonałym przykładem tego zjawiska jest opinia Louise o mężczyznach: „To są nędzni łajdacy… wszyscy, co do jednego. Nie można im zaufać. Zawsze odwrócą się od ciebie. Mam dosyć bycia wykorzystywaną przez mężczyzn”.

Ojciec Louise porzucił ją. Gdyby uznała ten fakt, musiałaby zrezygnować ze swoich wypielęgnowanych fantazji i ze swego doskonałego o nim wyobrażenia. Musiałaby pozwolić mu odejść. Zamiast tego przeniosła swój gniew i nieufność ze swojego ojca na innych mężczyzn.

Działając nieświadomie, Louise uparcie wybierała mężczyzn, którzy traktowali ją w sposób, który zarówno rozczarowywał ją, jak i doprowadzał do szału. Tak długo jak wyładowywała swój gniew na mężczyznach w ogóle, nie musiała odczuwać gniewu na swojego ojca.

Sandy, którą spotkaliśmy wcześniej w tym rozdziale, przeniosła na swojego męża gniew i rozczarowanie, które czuła do rodziców za sposób, w jaki potraktowali jej ciążę, a następnie aborcję. Nie mogła pozwolić sobie, aby czuć złość na rodziców – to stanowiło zagrożenie dla ich wyidealizowanego obrazu.

Nie mów źle o zmarłych

Śmierć nie kończy idealizowania toksycznych rodziców. W zasadzie może je nawet wzmocnić.

Choć trudno jest uznać krzywdę wyrządzoną przez żyjącego rodzica, nieskończenie trudniej jest oskarżać tego z rodziców, który nie żyje. Istnieje niezwykle silne kulturowe tabu dotyczące mówienia źle o zmarłych, ponieważ wygląda to tak, jak byśmy krytykowali tych, którzy nie mogą się bronić. W rezultacie śmierć opromienia pewnego rodzaju świętością nawet najgorszego tyrana. Idealizowanie zmarłych rodziców jest prawie automatyczne.

Niestety, kiedy toksycznego rodzica chroni świętość grobu, ci, którzy żyją, nadal noszą w sobie emocjonalne pozostałości po zmarłym. Chociaż powiedzenie: „Nie mów źle o zmarłych” może być tylko przechowywanym w pamięci frazesem, to niestety często blokuje ono prawdziwe rozwiązanie naszych konfliktów z tymi, którzy odeszli.

„ZAWSZE POZOSTANIESZ MOIM NIEPOWODZENIEM”

Valerie, kobieta przed czterdziestką, wysoka, drobnej budowy, z zawodu muzyk, zgłosiła się do mnie za namową naszego wspólnego znajomego, który podejrzewał, że występujący u Valerie brak pewności siebie uniemożliwia jej wykorzystanie wszystkich posiadanych przez nią

możliwości w karierze piosenkarskiej. Po pierwszych piętnastu minutach naszej pierwszej sesji Valerie przyznała, że jej kariera zmierza donikąd:

> Już od ponad roku nie mam żadnej pracy związanej z moim zawodem, nawet w barze. Aby zapłacić czynsz, pracuję w biurze w czyimś zastępstwie. Nie wiem. Może to jakiś zły sen. Zeszłego wieczora jadłam obiad z moją rodziną i rozmowa zeszła na moje problemy. Ojciec powiedział: „Nie martw się. Ty zawsze pozostaniesz moim niepowodzeniem". Jestem pewna, że on nie zdawał sobie sprawy, jak to bardzo boli, ale te słowa naprawdę załamały mnie.

Powiedziałam Valerie, że w takich okolicznościach każdy poczułby się zraniony. Ojciec był wobec niej okrutny i ubliżający. Odpowiedziała:

> To dla mnie nic nowego. To historia mojego życia. Zawsze byłam rodzinnym wyrzutkiem. Obwiniano mnie o wszystko. Jeśli ojciec i mama mieli problemy, to była moja wina. Zawsze powtarzał to samo. A jednak kiedy zrobiłam coś, aby mu się przypodobać, rozpierała go duma i przechwalał się mną przed swoimi przyjaciółmi. Czasami czułam się tak, jakbym siedziała na emocjonalnej huśtawce.

Po kilku tygodniach pracy, kiedy Valerie już zaczynała mieć kontakt z ogromem złości i smutku, proces ten został zakłócony niespodziewanym wydarzeniem: jej ojciec zmarł na atak serca. Była to śmierć zaskakująca, nagła, taka, na jaką nikt nie jest przygotowany. Valerie była przygnieciona ciężarem winy za cały gniew, jaki wyraziła na niego w czasie terapii.

> Usiadłam w kościele, kiedy wygłaszano przemowy pochwalne i kiedy usłyszałam ten potok słów o tym, jakim wspaniałym człowiekiem był przez całe życie, poczułam się jak świnia, że próbowałam obwiniać go za moje problemy. Chciałam jedynie odpokutować za cierpienie, jakie mu zadałam. Wciąż myślałam o tym, jak bardzo go kochałam i jaką suką byłam zawsze dla niego. Nie chcę już więcej mówić o tych przykrych sprawach… dajmy teraz temu spokój.

Rozpacz Valerie zbiła ją z tropu na pewien czas, ale w końcu uświadomiła sobie, że śmierć ojca nie może odmienić tego, jak odnosił się

do niej, gdy była dzieckiem, a potem osobą dorosłą.

Valerie uczęszcza na terapię już prawie sześć miesięcy. Jestem szczęśliwa, kiedy widzę, jak rośnie jej pewność siebie. Nadal próbuje zrobić karierę piosenkarską i nie ma już mowy o rezygnacji.

Zdjąć ich z piedestałów

Rodzice zachowujący się jak bogowie ustanawiają zasady, dokonują osądów i zadają ból. Jeśli gloryfikujesz swoich rodziców, żywych czy umarłych, to zgadzasz się żyć według ich koncepcji rzeczywistości. Akceptujesz bolesne uczucia jako element twojego życia. Być może nawet rozumowo je usprawiedliwiasz jako dobre dla ciebie. Nadszedł czas, aby z tym skończyć.

Kiedy sprowadzisz swoich toksycznych rodziców na ziemię, kiedy znajdziesz w sobie odwagę, aby spojrzeć na nich realistycznie, możesz zacząć w kontaktach z nimi wyrównywać siły.

Rozdział 2

„To, iż nie mieliście złych zamiarów, nie znaczy, że nie bolało”

Rodzice nieadekwatni

Dzieci posiadają pewne podstawowe, nienaruszalne prawa: powinny być karmione, ubierane, ochraniane i bezpieczne. Ale zarazem mają prawo do rozwoju emocjonalnego, do szacunku dla swych uczuć, a także do tego, by traktowano je w sposób umożliwiający rozwój poczucia własnej wartości.

Dzieci mają również prawo do tego, by ich zachowania były ograniczane przez rodziców w sposób właściwy. Mają prawo do popełniania błędów oraz do tego, by przywoływano je do porządku bez fizycznych czy emocjonalnych nadużyć.

Dzieci mają przede wszystkim prawo, aby być dziećmi. Mają prawo przeżyć swoje młode lata z radością, spontanicznie i nieodpowiedzialnie. Naturalnie, w miarę jak dzieci dorastają, kochający rodzice winni pielęgnować ich dojrzałość, powierzając im pewną dozę odpowiedzialności i rodzinne obowiązki, ale nigdy za cenę dzieciństwa.

Jak uczymy się żyć w świecie

Dzieci nasiąkają jak gąbka bez zastanowienia zarówno werbalnymi, jak i pozawerbalnymi informacjami. Słuchają rodziców, obserwują ich i naśladują ich zachowanie. Ponieważ mają mało punktów odniesienia poza rodziną, to, czego nauczą się w domu o sobie samych i o innych, staje się

dla nich uniwersalną prawdą wyrytą głęboko w ich umysłach. Modele ról rodzicielskich w istotny sposób decydują o rozwoju poczucia własnej tożsamości dziecka, zwłaszcza w okresie gdy kształtuje ono swoją tożsamość płciową. Chociaż role rodzicielskie w czasie ostatnich dwudziestu lat uległy zaskakującym zmianom, rodzice mają dzisiaj te same obowiązki, jakie miało pokolenie ich rodziców:

1. Powinni zaspokajać fizyczne potrzeby swoich dzieci.
2. Powinni ochraniać swoje dzieci przed fizyczną krzywdą.
3. Powinni zaspokajać dziecięce potrzeby miłości, uwagi i przywiązania.
4. Powinni chronić swoje dzieci przed krzywdą uczuciową.
5. Powinni troszczyć się o kręgosłup moralny swoich dzieci.

Oczywiście, lista mogłaby zawierać znacznie więcej punktów, ale tych pięć obowiązków stanowi podstawę odpowiedzialnego rodzicielstwa. Toksyczni rodzice, o których będziemy mówić, rzadko wychodzą poza pierwszy punkt na liście. W większości są oni, lub byli, poważnie zachwiani w swojej równowadze emocjonalnej czy zdrowiu psychicznym. Często nie tylko nie mogą zaspokoić potrzeb dzieci, ale wręcz oczekują i wymagają, aby to dzieci troszczyły się o ich potrzeby.

Kiedy rodzic narzuca dziecku odpowiedzialność rodzicielską, role w rodzinie stają się nieokreślone, zniekształcone lub odwrócone. Dziecko, które jest zmuszone stać się swoim własnym rodzicem, lub też stać się rodzicem dla własnego rodzica, nie ma kogo naśladować, od kogo się uczyć i kogo szanować. Osobowość dziecka pozbawiona modelu ról rodzicielskich w tym decydującym momencie rozwoju emocjonalnego jest wystawiona na dryfowanie po nieprzyjaznym morzu chaosu.

Les, trzydziestoczteroletni właściciel sklepu sportowego, przyszedł do mnie, ponieważ był pracoholikiem i to go unieszczęśliwiało.

Moje małżeństwo diabli wzięli, bo nigdy nic innego nie robiłem, tylko pracowałem. Albo nie było mnie w domu, albo pracowałem w domu. Żonę zmęczyło życie z robotem i odeszła. Teraz dzieje się to samo z nową kobietą w moim życiu. Nienawidzę tego. Naprawdę. Tylko nie wiem, jak problem rozwiązać.

Les powiedział mi, że ma kłopoty z wyrażaniem wszelkich uczuć, szczególnie subtelnych uczuć miłosnych. Słowo „zabawa", stwierdził z goryczą, nie mieści się w jego słowniku.

Chciałbym wiedzieć, co zrobić, aby moja dziewczyna była szczęśliwa, ale za każdym razem, kiedy zaczynamy rozmawiać, jakoś zawsze kieruję rozmowę na pracę, i ona się denerwuje. Być może dzieje się tak dlatego, że praca to jedyna rzecz, której nie psuję.

Przez niemal pół godziny Les nie przestawał przekonywać mnie, jak bardzo gmatwał swoje związki:

Kobiety, z którymi się wiążę, zawsze narzekają, że nie poświęcam im wystarczająco dużo czasu i uczucia. I to jest prawda. Jestem wszawym narzeczonym i byłem naprawdę wszawym mężem.

Przerwałam mu, mówiąc: „I masz wszawy obraz siebie. Wydaje ci się, że tylko kiedy pracujesz, jesteś w porządku. Zgadza się?".

To jest coś, co wiem, jak robić… i robię to dobrze, pracuję około siedemdziesięciu pięciu godzin w tygodniu… ale ja zawsze urabiałem sobie ręce po łokcie… nawet kiedy byłem dzieckiem. Widzisz, byłem najstarszy spośród trzech chłopaków. Wydaje mi się, że kiedy miałem osiem lat, mama przeżyła pewien rodzaj załamania nerwowego. Od tego czasu nasz dom był zawsze ponury, z zaciągniętymi zasłonami. Matka zawsze wyglądała niedbale, w zasadzie ciągle chodziła w szlafroku. Nigdy dużo nie mówiła. W moich najwcześniejszych wspomnieniach widzę ją z filiżanką kawy w jednej ręce i papierosem w drugiej, pochłoniętą bez reszty oglądaniem tych swoich przeklętych mydlanych oper. Nigdy nie wstawała, zanim nie wyszliśmy do szkoły. Tak więc moim zadaniem było nakarmienie dwóch młodszych braci, zapakowanie im śniadania i odprowadzenie do szkolnego autobusu. Kiedy wracaliśmy

do domu, ona leżała z radiem przy uchu lub ucinała sobie jedną ze swoich trzygodzinnych drzemek. Połowę czasu, który moi kumple spędzali, grając w piłkę, ja byłem uwiązany w domu, gotując obiad i sprzątając. Nienawidziłem tego, ale ktoś to musiał robić.

Zapytałam Lesa, gdzie w tym wszystkim był jego ojciec.

Tato dużo podróżował w interesach i w zasadzie, po prostu, zrezygnował z kontaktów z matką. Najczęściej spał w pokoju gościnnym… to było naprawdę przedziwne małżeństwo. Wysyłał ją do wielu lekarzy, ale nic nie pomogli, więc po prostu się poddał.

Powiedziałam Lesowi, że czuję, jak bardzo samotny musiał być tamten chłopiec. Zbył moje współczucie, odpowiadając:

Miałem zbyt dużo pracy, aby litować się nad sobą.

Złodzieje dzieciństwa

Jako dziecko Les był bardzo często przeciążony obowiązkami, które normalnie należą do rodziców. Ponieważ został zmuszony do zbyt szybkiego i przedwczesnego dorastania, został okradziony z dzieciństwa. Kiedy jego przyjaciele grali na podwórku w piłkę, Les był w domu, wypełniając rodzicielskie obowiązki. Aby rodzina pozostała rodziną, Les musiał stać się małym dorosłym. Miał niewielką szansę, aby być wesoły czy beztroski. Ponieważ jego własne potrzeby były faktycznie ignorowane, nauczył się radzić sobie z samotnością i emocjonalną deprywacją, twierdząc, że nawet nie czuje takich potrzeb. Był po to, aby opiekować się innymi. On sam się nie liczył. Co jeszcze smutniejsze, oprócz podjęcia roli głównego opiekuna swoich braci Les stał się również rodzicem dla swojej matki:

> Kiedy tato był w domu, wychodził do pracy około siódmej i wiele razy nie wracał do domu wcześniej niż przed północą. Kiedy wychodził, zawsze mi mówił: „Nie zapomnij odrobić lekcji i opiekuj się matką. Sprawdź, czy ma co jeść. Nie pozwól swoim braciom rozrabiać… i spróbuj zrobić coś, aby się uśmiechnęła”. Spędziłem wiele czasu, próbując zorientować się, jak uczynić matkę szczęśliwą. Byłem pewien, że jest coś takiego, co mogę zrobić i co sprawi, że wszystko znowu będzie w porządku… że ona wróci do siebie. Ale obojętnie co robiłem, nic się nie zmieniało. I nadal tak jest. Czuję się paskudnie, jeśli o to chodzi.

Oprócz wywiązywania się z obowiązków domowych i wychowania dzieci, co byłoby przytłaczające dla każdego dziecka, oczekiwano od Lesa roztoczenia emocjonalnej opieki nad matką. To okazało się być przyczyną jego niepowodzeń. Dzieci usidlone przez takie żenujące odwrócenie ról nieustannie ponoszą porażki. Jest przecież niemożliwością, aby funkcjonowały jak dorośli, ponieważ nie są ludźmi dorosłymi. Nie rozumieją jednak, dlaczego ponoszą porażki; czują się z tego powodu w jakiś sposób gorsze i winne.

W przypadku Lesa potrzeba pracy w znacznie większym wymiarze czasu niż to niezbędne służyła podwójnemu celowi: chroniła go przed konfrontacją z samotnością i deprywacją (zarówno dzieciństwa, jak i wieku dojrzałego) oraz wzmacniała jego zadawnione przekonanie, że nigdy nie zrobił wystarczająco dużo. Les żył z wyobrażeniem, że jeśli dołoży sobie jeszcze kilka godzin pracy, to dowiedzie, iż jest człowiekiem naprawdę wartościowym i na swoim miejscu, który naprawdę może dobrze wykonać swoje zadanie. W istocie nadal próbował uczynić swoją matkę szczęśliwą.

CZY TO KIEDYŚ SIĘ SKOŃCZY

Les nie zauważał, że rodzice nadal sprawowali toksyczną władzę nad jego dorosłym życiem. Jednakże kilka tygodni później związek pomiędzy

obecnymi zmaganiami i dzieciństwem znalazł się w centrum jego uwagi.

> Boże, ten, kto powiedział, że: „Im bardziej wszystko się zmienia, tym bardziej wszystko pozostaje takie samo”, naprawdę wiedział, co mówi. Mieszkam w Los Angeles już od sześciu lat, ale jeśli chodzi o moją rodzinę, nie mogę mieć własnego życia. Dzwonią do mnie kilka razy w tygodniu. Dochodzi do tego, że boję się odbierać telefony. Najpierw zaczyna ojciec: „Twoja mama jest taka przygnębiona… nie mógłbyś wziąć kilku dni urlopu i przyjechać? Wiesz, ile to by dla niej znaczyło!”. Potem podchodzi ona i mówi mi, że jestem jej całym życiem i że nie wie, jak długo jeszcze pożyje. I co ty na to powiesz? Co drugi raz po prostu wskakuję do samolotu… Jeśli nie pojadę, dobija mnie poczucie winy. Ale to nigdy nie wystarcza. Nic nie wystarcza. Równie dobrze mógłbym oszczędzać na biletach lotniczych. Może w ogóle nie powinienem był się wyprowadzać.

Powiedziałam Lesowi, że to jest typowe dla dzieci, które zostały zmuszone do wymienienia się rolami emocjonalnymi z rodzicami – przeniosły w swoje dorosłe życie potężne poczucie winy i nadmierne poczucie odpowiedzialności. Jako dorośli często czują się uwięzieni w błędnym kole: przyjmowania odpowiedzialności za wszystko, nieuchronnych porażek poczucia winy i nieadekwatności, a następnie podwajania swoich wysiłków. Jest to wyniszczający cykl, który prowadzi do wciąż narastającego poczucia porażki. Oczekiwania rodziców, z jakimi się zetknął w dzieciństwie, sprawiły, że Les wcześnie zrozumiał, iż ocenia się go według tego, ile robi dla reszty rodziny. W wieku dorosłym zewnętrzne wymagania rodziców zostały zamienione w wewnętrzne demony; nie przestawały one wciągać go w jedyną dziedzinę, w której czuł, że jest coś wart, to jest w pracę.

Les nie miał ani czasu, ani odpowiedniego modelu, na którym mógłby uczyć się, jak dawać i brać miłość. Rósł bez żadnej pożywki dla rozwoju życia uczuciowego, tak więc w końcu wyłączył po prostu swoje uczucia. Niestety, zrozumiał, że teraz nie może dotrzeć do nich, nawet kiedy tego

chce. Zapewniłam Lesa, iż rozumiem jego frustrację i zdezorientowanie związane z nieumiejętnością emocjonalnego otwarcia się przed kimkolwiek, ale też usilnie go przekonywałam, aby się tym nie zadręczał. Nie miał przecież nikogo, kto nauczyłby go tego, kiedy był mały. Nauczenie się tego samemu jest niestety bardzo trudne.

Powiedziałam mu: „To tak jakbyś sam chciał zagrać kon

cert fortepianowy, nie wiedząc nawet, gdzie jest środkowe C. Możesz się tego nauczyć, ale musisz dać sobie czas na poznanie teorii, na ćwiczenia, a może nawet na jedną czy dwie porażki".

„Jeśli ja nie zatroszczę się o ich potrzeby, to któż to zrobi?"

Dobry Boże,
żyję w zwariowanej rodzinie. Czy możesz mnie z niej wyciągnąć?
– Zrozpaczona

Napisała to jedna z moich klientek, Melanie, kiedy miała trzynaście lat. Teraz Melanie, czterdziestodwuletnia, rozwiedziona urzędniczka, przyszła do mnie z powodu silnej depresji. Chociaż była bardzo szczupła, byłaby całkiem ładna, gdyby brak snu przez ostatnie miesiące nie pozostawił śladów na jej wyglądzie. Była otwarta i łatwo mówiła o sobie.

Cały czas czuję totalną beznadziejność. Tak jakby życie wymknęło mi się spod kontroli. Po prostu nie panuję nad tym, co się dzieje. Czuję, jakbym codziennie wkopywała się coraz głębiej w jakąś dziurę.

Poprosiłam, aby mówiła bardziej konkretnie. Zagryzła usta i odwracając wzrok, odpowiedziała:

Jest we mnie jakaś pustka… Myślę, że w moim życiu nigdy nie czułam się z nikim związana. Dwukrotnie byłam mężatką, mieszkałam z kilkoma facetami, ale nie mogę

znaleźć tej właściwej osoby. Zawsze natrafiam na leniwych próżniaków lub okropnych łajdaków. Wtedy oczywiście wydaje mi się, że mogę ich zmienić. Zawsze mam wrażenie, że dadzą się naprostować. Pożyczam im pieniądze, sprowadzam ich do mojego domu, dla kilku znalazłam nawet pracę. To nigdy nie wychodzi, a ja nigdy nie wyciągam z tego wniosków. Oni mnie nie kochają, bez względu na to, ile dla nich robię. Jeden z tych facetów uderzył mnie przy moich dzieciach. Inny zabrał mi samochód. Mój pierwszy mąż hulał na okrągło. Drugi pił na umór. To brzmi jak wciąż ta sama płyta.

Nie uświadamiając sobie tego, Melanie opisywała klasyczne zachowanie osobowości współuzależnionej (co-dependent). Pierwotnie termin „osobowość współuzależniona" określał partnera alkoholika lub narkomana i był używany wymiennie ze słowem „przyzwalający" (enabler), czyli ktoś, komu życie wymknęło się spod kontroli, ponieważ przyjął zbyt dużą odpowiedzialność za „uratowanie" osoby uzależnionej. Jednakże w ciągu ostatnich kilku lat definicja rozszerzyła się na ludzi, którzy sami stają się ofiarami w procesie ratowania i przyjmowania odpowiedzialności za jakąkolwiek osobę kompulsywną (compulsive), uzależnioną (addicted),

będącą ofiarą nadużyć i przemocy (abusive) czy też nadmiernie zależną (excessively dependent).

Melanie czuła sympatię do mężczyzn znajdujących się w kłopotach. Wierzyła, że jeśli po prostu będzie wystarczająco dobra – będzie wystarczająco dawać, kochać, martwić się, pomagać, osłaniać, a także nakłoni ich do zrozumienia błędów życiowych – oni ją pokochają. Ale nic z tego nie wychodziło. Ci nastawieni roszczeniowo, skoncentrowani na sobie mężczyźni nie byli zdolni do miłości. Tak więc zamiast znaleźć miłość, której tak desperacko szukała, znalazła pustkę. Czuła się wykorzystywana. Odkryłam, że termin „współuzależnienie" nie był dla Melanie nowy. Po raz pierwszy spotkała się z nim, kiedy uczestniczyła w spotkaniu Al-Anon (dwunastostopniowy program dla członków rodzin

alkoholików) w czasie małżeństwa z mężem alkoholikiem. Była pewna, iż nie była współuzależniona, ale że po prostu nie miała szczęścia do mężczyzn. Z pewnością zrobiła wszystko, co mogła, aby Jim przestał pić. Ostatecznie odeszła od niego, gdy dowiedziała się, że spędził noc z kobietą, którą poznał w jakimś barze.

Melanie po raz kolejny zaczęła rozglądać się za odpowiednim mężczyzną. Składała winę za swoje problemy na mężczyzn, z którymi się wiązała, ale postrzegała każdego z nich jako indywidualnie niewłaściwego mężczyznę. Nie dostrzegała, że mężczyzn swojego życia wybierała zawsze wedle tego samego wzorca. Wydawało się jej, że szuka mężczyzny, który doceniłby oddaną, troskliwą, kochającą, pomocną kobietę – istniał taki mężczyzna, który kochałby taką kobietę. Współuzależnienie było dla niej czymś szlachetnym.

Melanie nie miała pojęcia, że to, co nazywała oddaniem i pomaganiem, niszczyło ją. Była oddana każdemu, tylko nie sobie. Nie miała też pojęcia, że tak naprawdę utrwalała wzorzec nieodpowiedzialnego zachowania się mężczyzn jej życia, oczyszczając za każdym razem po nich teren. Kiedy opowiadała o swoim dzieciństwie, stało się jasne, że wzorzec podejmowania wysiłków dla ratowania mężczyzn był przymusowym powtórzeniem jej związku z ojcem:

> Miałam naprawdę podłą rodzinę. Mój ojciec był uznanym architektem, ale używał swoich przeklętych nastrojów do kontrolowania wszystkich. Rozklejały go najdrobniejsze rzeczy… na przykład to, że ktoś zaparkował na jego miejscu, czy też to, że ja pokłóciłam się z bratem. W takich sytuacjach po prostu szedł do swojego pokoju, zamykał drzwi, rzucał się na łóżko i płakał. Jak dziecko! Wtedy załamywała się też moja matka i szła moczyć się w wannie, a ja byłam jedyną osobą, która musiała wejść i zająć się ojcem. Siedziałam tam, razem z łkającym ojcem, próbując zorientować się, co można zrobić, aby on poczuł się lepiej. Ale obojętnie, co robiłam, była to zawsze kwestia przeczekania.

Wręczyłam Melanie sporządzoną przez siebie listę i poprosiłam, aby powiedziała mi, które punkty opisują jej uczucia i zachowania. Była to lista głównych cech współuzależnienia. Przez lata praktyki odkryłam, że bardzo ułatwia ona moim pacjentom określenie, czy są współuzależnieni. Jeśli uważasz, że to zjawisko może odnosić się do ciebie, rzuć na nią okiem.

LISTA SPRAWDZAJĄCA WSPÓŁUZALEŻNIENIE

W odniesieniu do osoby będącej w tarapatach, bez względu na płeć, używam zaimka „on” jako zaimka uniwersalnego. Zdaję sobie sprawę, że również wielu mężczyzn znajduje się we współuzależniających związkach z głęboko udręczonymi żonami czy kochankami.

1. Rozwiązywanie problemów partnera czy też łagodzenie jego cierpienia jest najważniejszą sprawą w moim życiu – niezależnie od tego, ile mnie to kosztuje emocjonalnie.
2. Moje dobre samopoczucie zależy od akceptacji partnera.
3. Chronię partnera przed konsekwencjami jego postępowania. Kłamię, aby go osłonić, nigdy nie pozwalam innym źle o nim mówić.
4. Próbuję ze wszystkich sił nakłonić go do postępowania według moich wskazówek.
5. Nie zwracam uwagi na własne odczucia i potrzeby. Obchodzą mnie tylko odczucia i potrzeby partnera.
6. Zrobię wszystko, byle tylko mnie nie porzucił.
7. Zrobię wszystko, aby się na mnie nie gniewał.
8. Doznaję znacznie więcej namiętności w związku, który jest burzliwy i dramatyczny.
9. Jestem perfekcjonistką i obwiniam siebie za wszystko, co się nie udaje.
10. Z reguły czuję się wściekła, niedoceniana i wykorzystywana.

11. Udaję, że wszystko jest w porządku, choć tak nie jest.

12. Nie ma ważniejszej sprawy w moim życiu niż walka o utrzymanie jego miłości.

Melanie odpowiedziała twierdząco na każde zdanie! Była zaskoczona, widząc, jak bardzo jest współuzależniona. Aby pomóc jej rozpocząć przełamywanie tego wzorca, powiedziałam, że bardzo istotne jest to, aby powiązała współuzależnienie ze swoim związkiem z ojcem. Poprosiłam, aby przypomniała sobie, jak się czuła, kiedy on płakał.

> Na początku to mnie przerażało, ponieważ myślałam, że ojciec umiera, a wtedy, kto byłby moim tatusiem? Potem zaczęłam czuć się zawstydzona, widząc go w takim stanie. Ale najczęściej czułam straszną winę, że to jest mój błąd, ponieważ to ja zaczęłam kłótnię z bratem, czy cokolwiek innego. Tak jakbym to ja go zawiodła. Najgorsze było to, że czułam się ogromnie bezradna, ponieważ nie mogłam go uszczęśliwić. Ciekawe, on nie żyje od czterech lat, ja mam czterdzieści dwa lata, dwoje własnych dzieci i nadal czuję się winna.

Melanie została zmuszona, aby być opiekunką własnego ojca. Obydwoje rodzice złożyli swoją rodzicielską odpowiedzialność na jej młodych barkach, i to w tym okresie życia, kiedy potrzebowała silnego ojca, który dałby jej poczucie pewności siebie. Zamiast tego była zmuszona do rozpieszczania swojego infantylnego tatusia.

Dla Melanie pierwszym, najgłębszym emocjonalnie związkiem z mężczyzną był jej związek z ojcem. Jako dziecko była przytłoczona zarówno słabością ojca, jak i winą za to, że nie może spełnić jego żądań. Nigdy nie przestała próbować zrekompensować mu swojej niezdolności uczynienia go szczęśliwym, nawet kiedy nie było go już obok niej. Po prostu znajdowała zastępczych mężczyzn potrzebujących opieki i będących w kłopotach, aby się nimi zajmować. Jej wybór był podyktowany potrzebą złagodzenia poczucia winy. Wybierając substytuty ojca, bo to właśnie

czyniła, nieodmiennie kontynuowała emocjonalną deprywację, której doświadczyła w dzieciństwie.

Spytałam Melanie, czy może matka zaspokajała choć w części jej potrzebę miłości czy troski, jakiej nigdy nie otrzymała od ojca.

> Matka próbowała, ale najczęściej była chora. Zawsze biegała do lekarzy i musiała leżeć w łóżku, kiedy jej zapalenie okrężnicy dawało znać o sobie. Przepisywali jej środki uspokajające, a ona jadła je jak prażoną kukurydzę. Wydaje mi się, że była niemal od nich uzależniona, chociaż nie jestem tego pewna. Zawsze znajdowała się poza nawiasem rodzinnego życia. Tak naprawdę wychowywała nas gosposia. To znaczy chodzi mi o to, że matka była, ale jakby jej właściwie nie było. Kiedy miałam trzynaście lat, napisałam tamten list do dobrego Boga. Najgorsze było to, że moja matka znalazła go. Pewnie myślisz, że przyszła do mnie i zapytała, dlaczego jestem taka przybita, ale zdaje mi się, iż to, co czułam, było dla niej bez znaczenia. To było prawie tak, jakbym w ogóle nie istniała.

Niewidzialne dziecko

Rodzice, którzy koncentrują energię na własnym fizycznym i emocjonalnym przetrwaniu, wysyłają bardzo silny przekaz do swoich dzieci: „Twoje uczucia nie są ważne. Ja jestem jedyną osobą, która się liczy”. Wiele z tych dzieci, pozbawionych odpowiedniej uwagi, troski i opieki, zaczyna się czuć tak, jakby były niewidzialne – jakby nawet nie istniały.

Aby dzieci mogły rozwinąć poczucie własnej wartości – poczucie, że są czymś więcej niż meblami w mieszkaniu, że mają znaczenie i są ważne – potrzebują, aby rodzice uprawomocnili ich potrzeby i uczucia. Ale potrzeby emocjonalne ojca Melanie były tak przytłaczające, że nigdy nie zauważał potrzeb córki. Ona była z nim, kiedy płakał, ale on nie odwdzięczał się jej tym samym. Melanie wiedziała, że matka znalazła jej list do dobrego Boga, jednakże nigdy o tym w obecności córki nie wspomniała. Komunikat od

obojga rodziców był głośny i jasny: była dla nich zerem. Melanie nauczyła się określać siebie za pomocą ich odczuć, a nie swoich własnych. Jeśli dzięki niej czuli się dobrze, była dobra. Jeśli z jej powodu czuli się źle, była zła.

W rezultacie Melanie miała sporo problemów w swoim dorosłym życiu z określeniem własnej tożsamości. Ponieważ jej niezależne myśli, uczucia i potrzeby nigdy nie zostały wsparte, więc naprawdę nie miała pojęcia, kim jest i czego powinna oczekiwać w miłosnym związku.

W przeciwieństwie do większości dorosłych, z którymi pracowałam, Melanie – kiedy do mnie przyszła – otarła się o swój gniew na rodziców. Tak więc mogłyśmy skoncentrować się i przepracować sporą część tego gniewu i stanąć wobec głębokiego poczucia emocjonalnego odrzucenia.

Melanie nauczyła się stawiać granice odnośnie tego, ile dawać innym z siebie. Zaczęła szanować swoje własne prawa, potrzeby i uczucia. Uczyła się być znowu widoczna.

Znikający rodzic

Do tej pory mówiliśmy o rodzicach nieobecnych emocjonalnie. Odrębne problemy wiążą się z ich nieobecnością fizyczną.

Po raz pierwszy spotkałam dwudziestodwuletniego Kena w szpitalnej grupie dla młodocianych narkomanów. Był szczupłym brunetem z przenikliwymi ciemnymi oczami. Już po naszym pierwszym grupowym spotkaniu było dla mnie oczywiste, iż jest niezwykle inteligentny i chętny do zwierzeń, ale także i to, że wyraża bardzo silną dezaprobatę wobec samego siebie. Trudno mu było spokojnie usiedzieć na miejscu przez pełne dziewięćdziesiąt minut; był kłębkiem nerwów. Poprosiłam, aby po spotkaniu grupowym został i opowiedział mi trochę o sobie. Nie ufając motywom, które mną kierują, grał twardego, pewnego siebie, energicznego

człowieka. Po kilku minutach, kiedy zauważył, że nie mam żadnego ukrytego celu i że po prostu chodzi mi o ulżenie mu w cierpieniu, złagodniał i powiedział:

Zawsze nienawidziłem szkoły, a ponieważ nie wiedziałem, co u diabła mam robić, mając szesnaście lat, wstąpiłem do wojska. To właśnie tam wpierdoliłem się w narkotyki. Zresztą zawsze byłem pierdolnięty.

Zapytałam go, co rodzice sądzili o jego wstąpieniu do wojska.

Byliśmy tylko ja i mama. Nie przejęła się tym pomysłem, ale ja myślę, że z zadowoleniem się mnie pozbyła. Zawsze wpadałem w jakieś tarapaty i przez to ciągle była nieszczęśliwa. Naprawdę miała do mnie słabość. Pozwalała mi robić wszystko, co chciałem, bez względu na to, co to było.

Spytałam, gdzie był w tym czasie jego ojciec.

Rodzice rozwiedli się, kiedy miałem osiem lat. Mamę to zupełnie wytrąciło z równowagi. Zawsze uważałem, że mój ojciec był w dechę. No wiesz, robiliśmy razem męskie rzeczy. Wspólnie oglądaliśmy sport w telewizji. Czasami zabierał mnie na rozgrywki. To był fajny facet. W dniu kiedy się wyprowadził, wypłakałem moje pieprzone oczy. Powiedział mi, że nic się nie zmieni, że będzie przychodził oglądać ze mną telewizję i że będziemy się spotykać w każdą niedzielę, no i że pozostaniemy kumplami. Wierzyłem mu; byłem takim durniem. Przez pierwszych kilka miesięcy widywałem go często… ale potem już tylko raz na miesiąc… potem raz na dwa miesiące… a potem praktycznie w ogóle. Kilka razy zadzwoniłem do niego, ale powiedział mi, że jest bardzo zajęty. W jakiś rok po jego odejściu mama powiedziała, że ożenił się z pewną kobietą z trójką dzieci i wyjechał z naszego stanu. Było mi bardzo trudno zrozumieć, że on ma teraz nową rodzinę. Myślę, że lubił ich znacznie bardziej niż mnie, ponieważ o mnie szybko zapomniał.

„TYM RAZEM BĘDZIE INACZEJ”

Poza twardego faceta, którą przyjął Ken, szybko się rozsypywała. Był wyraźnie zdenerwowany rozmową o swoim ojcu. Zapytałam, kiedy go ostatnio widział.

> Miałem wtedy piętnaście lat i była to moja wielka pomyłka. Po otrzymaniu kartki świątecznej zachorowałem z tęsknoty i zdecydowałem się sprawić mu niespodziankę. Boże, jaki ja byłem podekscytowany. Całą drogę jechałem autostopem – czternaście godzin. Kiedy dojechałem… spodziewałem się serdecznego przywitania. To znaczy on był przyjacielski, ale nie okazywał wielkiego entuzjazmu. Po chwili zacząłem czuć się naprawdę podle. Było tak, jakbyśmy byli zupełnie sobie obcy. Trząsł się nad tymi dzieciakami, a ja po prostu siedziałem tam, czując się jak ostatnia dupa. Ludzie, jaki ja byłem naładowany, kiedy tamtej nocy wyszedłem z jego domu. Nadal często o nim myślę. Do diabła, nie chciałbym, aby się dowiedział, że tu jestem. Kiedy stąd wyjdę, zamierzam zacząć od nowa. Tym razem będzie inaczej… załatwię to po męsku.

Kiedy ojciec Kena opuścił syna, pozostawił w życiu chłopca próżnię. Ken był zdruzgotany. Próbował poradzić sobie, wyładowując swój gniew w szkole i domu. W pewnym sensie przywoływał swojego ojca, tak jakby pragnienie dyscypliny mogło przyciągnąć go z powrotem. Niestety, ojciec Kena nie chciał usłyszeć tego wołania.

Wobec przytłaczającego dowodu, że ojciec nie chce już być dłużej częścią jego życia, Ken uchwycił się kurczowo marzenia, że w jakiś sposób odzyska jego miłość. W przeszłości ta nadzieja doprowadziła go do ciężkiego rozczarowania, na które zareagował ucieczką w narkotyki. Powiedziałam mu, że jeśli nie popracujemy razem nad rozbiciem tego wzorca, ten łańcuch wydarzeń będzie się ciągnął bez końca przez całe jego dorosłe życie.

Podświadomie Ken nadal próbował rozumowo wyjaśnić sobie odejście ojca, biorąc winę na siebie. Jako dziecko wywnioskował, że pospieszna ucieczka ojca była spowodowana jakimiś brakami w nim samym. Po dojściu do tego wniosku mógł już tylko znienawidzić samego siebie. Zaczął

żyć bez celu i kierunku działania. Chociaż inteligentny, był w szkole niespokojny i nieszczęśliwy. Wojsko wydawało się być rozwiązaniem jego problemów. Kiedy to nie poskutkowało, uciekł w narkotyki, co było desperacką próbą zarówno wypełnienia wewnętrznej pustki, jak i stłumienia bólu.

Być może ojciec Kena był dobrym ojcem przed rozwodem, ale potem żałośnie zawiódł, nie zapewniając nawet minimalnego kontaktu, którego jego mały syn rozpaczliwie potrzebował. Nie zaspokajając tego, znacząco wypaczył jego rozwój poczucia własnej wartości i zdolności kochania.

Nie ma czegoś takiego jak szczęśliwy rozwód. Rozwód jest nieodmiennie traumatyczny dla każdego członka rodziny, chociaż może to być w danych warunkach najlepsze rozwiązanie. Rodzice muszą uświadomić sobie, że rozwodzą się ze współmałżonkiem, a nie z rodziną. Obydwoje rodzice mają obowiązek utrzymać kontakt z dziećmi bez względu na rozbicie własnego życia osobistego. Orzeczenie o rozwodzie nie jest dokumentem uprawniającym nieadekwatnego rodzica do opuszczenia swych dzieci.

Odejście rodzica tworzy w dziecku szczególnie bolesną deprywację i pustkę. Pamiętajcie, że dzieci prawie zawsze dochodzą do wniosku, że jeśli coś negatywnego dzieje się w ich rodzinie, to właśnie z ich winy. Dzieci rozwiedzionych rodziców są szczególnie podatne na takie przekonanie. Rodzic, który znika z życia swego dziecka, wzmacnia w nim poczucie „bycia niewidzialnym”, powodując szkody w jego samoocenie. Będzie się to za nim ciągnęło w dorosłym życiu.

Boli właśnie to, czego nie zrobili

Łatwo jest rozpoznać znęcanie się, kiedy rodzic bije dziecko czy bezustannie krzyczy. Ale toksyczność nieadekwatnych lub niedojrzałych

rodziców może być nieuchwytna, trudna do zdefiniowania. Kiedy rodzic szkodzi dziecku raczej przez zaniedbanie niż przez celowe działanie

– nie robiąc czegoś, niż robiąc coś – powiązanie problemów, które pojawiają się w dorosłym życiu dziecka toksycznych rodziców, z ich działaniami, staje się trudne do uchwycenia. Moja praca staje się szczególnie trudna, bo dzieci tych rodziców są nastawione na zaprzeczanie istnieniu tego rodzaju powiązania.

Problem pogłębia fakt, że wielu z tych rodziców jest tak bardzo zajętych wyłącznie sobą, że aż wzbudzają litość. Ponieważ ci rodzice bardzo często zachowują się jak bezradne czy nieodpowiedzialne dzieci, ich dorosłe dzieci czują się zobowiązane do zapewnienia im należytej opieki. Walczą w obronie rodziców tak jak ofiara zbrodni, która usprawiedliwia przestępcę.

Usprawiedliwienia w rodzaju „Oni nie chcieli wyrządzić zła”, czy też „Zrobili najlepiej, jak umieli”, zaciemniają fakt, że rodzice złożyli swoje obowiązki na barki swych dzieci. Przez to zrzeczenie się ci toksyczni rodzice okradli własne dzieci z pozytywnych wzorców ról, bez których zdrowy emocjonalny rozwój jest niezwykle trudny.

Jeśli jesteś dzieckiem niedojrzałego lub nieadekwatnego rodzica, to wzrastałeś prawdopodobnie bez świadomości, że można żyć bez brania za nich odpowiedzialności. Taniec pod ich emocjonalne dyktando wydawał się sposobem życia, a nie wyborem.

Ale ty masz wybór. Możesz zainicjować proces uświadamiania sobie, że byłeś niesłusznie zmuszany do przedwczesnego dorastania, że okradziono cię z dzieciństwa, do którego miałeś prawo. Możesz popracować nad zaakceptowaniem faktu, że tyle twojej życiowej energii poszło na marne z powodu źle ulokowanej odpowiedzialności. Zrób ten pierwszy krok, a znajdziesz nowe zasoby energii, do której będziesz miał dostęp po raz pierwszy. Energię tę wyczerpywałeś przez dużą część swojego życia na

toksycznych rodziców. Może ona jednak być w końcu użyta, aby pomóc stać się bardziej kochającym i odpowiedzialnym wobec siebie samego.

Rozdział 3

„Dlaczego nie pozwalają mi żyć moim własnym życiem”

Kontrolerzy

Posłuchajmy hipotetycznej rozmowy między dorosłym dzieckiem i jednym z jego kontrolujących rodziców. Gwarantuję, że taka rozmowa nigdy nie miała miejsca, ale gdyby tych dwoje ludzi było zdolnych do uczciwego wyrażenia swoich głęboko ukrytych uczuć, mogliby powiedzieć, co następuje:

> **Dorosłe dziecko**: Dlaczego postępujesz w taki sposób? Dlaczego wszystko, co robię, jest złe? Dlaczego nie możesz traktować mnie jak człowieka dorosłego? Jaką różnicę zrobi ojcu to, że nie zostanę lekarzem? Jaką ci zrobi różnicę to, z kim się ożenię? Kiedy pozwolisz mi odejść? Dlaczego reagujesz tak, jakby każda moja własna decyzja była atakiem przeciwko tobie?
>
> **Kontrolująca matka**: Ból, jaki czuję, kiedy odchodzisz ode mnie, jest nie do opisania. Pragnę, abyś mnie potrzebował. Nie mogę znieść myśli, że cię stracę. Jesteś całym moim życiem. Lękam się, że zrobisz jakieś straszne głupstwo. Załamałabym się, widząc, że cierpisz. Wolałabym raczej umrzeć, niż jako matka doświadczyć tego, że poniosłam klęskę.

„To dla twojego dobra”

Słowo „kontrola” niekoniecznie musi kojarzyć się źle. Jeśli matka zatrzymuje swojego berbecia, zamiast pozwolić mu pomaszerować na ulicę, nie nazywamy jej kontrolerem; mówimy, że jest roztropna – sprawuje

kontrolę, która współgra z rzeczywistością. Dziecko potrzebuje ochrony i przewodnictwa i te właśnie potrzeby motywują działania matki.

Właściwa kontrola staje się przesadna, kiedy matka zatrzymuje dziecko o dziesięć lat starsze, które już od dawna samo doskonale radzi sobie z przechodzeniem przez ulicę.

Dzieci, które nie są zachęcane do podejmowania działań, dokonywania prób, przeprowadzania badań, do pełnienia funkcji kierowniczych czy też ryzykowania porażki, często czują się bezradne i nieprzystosowane. Przesadna kontrola ze strony niespokojnych i bojaźliwych rodziców sprawia, że takie dzieci same stają się często niespokojne i bojaźliwe. To sprawia, że trudno jest im dorosnąć. W okresie młodzieńczym, a później w dorosłym życiu wiele z nich nigdy nie wyrasta z potrzeby nieustannego odwoływania się do rodzicielskiej rady i kontroli. W rezultacie ich rodzice nie przestają się wtrącać, manipulować, a często i dominować w ich życiu.

Strach, że nie będą dłużej potrzebni, skłania wielu kontrolujących rodziców do ciągłego wzmacniania poczucia bezsilności w swoich dzieciach. Ci rodzice odczuwają niezdrowy strach przed „syndromem pustego gniazda”, czyli nieuchronnym poczuciem straty, którego doświadczają wszyscy rodzice, kiedy dzieci ostatecznie opuszczają ich dom. Osobowość kontrolujących rodziców jest tak ściśle związana z rolą rodzicielską, że kiedy dziecko staje się niezależne, czują się zdradzeni i opuszczeni.

Fakt, że dominacja zwykle maskowana jest pozorną troską, sprawia, że kontrolujący rodzic tak naprawdę posługuje się podstępem. Wszystkie takie stwierdzenia, jak „To dla twojego dobra”, „Robię to tylko dla ciebie” czy też „To tylko dlatego, że cię kocham” mają jednakowe znaczenie: „Robię

to, ponieważ tak bardzo boję się ciebie utracić, iż jestem skłonny cię unieszczęśliwić”.

Bezpośrednia kontrola

W bezpośredniej kontroli nie ma nic wyszukanego. Jest jawna, namacalna, manifestowana otwarcie. „Zrób, jak ci każę albo nie odzywaj się do mnie więcej”; „Rób, jak ci każę, bo nie dostaniesz kieszonkowego”; „Jeśli nie zrobisz, jak każę, nie należysz już do naszej rodziny”; „Jeśli postąpisz wbrew mojej woli, dostanę przez ciebie ataku serca” – nie ma w tym za grosz subtelności.

Bezpośrednia kontrola łączy się zwykle z zastraszaniem i jest często poniżająca. Twoje własne uczucia i potrzeby muszą być podporządkowane uczuciom i potrzebom twoich rodziców. Jesteś wciągnięty w bezdenną przepaść ustawicznego przyjmowania narzuconych warunków. Twoje zdanie jest bezwartościowe; twoje potrzeby i pragnienia są niestosowne. Brak równowagi sił jest przerażający.

Dobrym tego przykładem jest Michael, trzydziestosześcioletni pracownik reklamy – przemiły, o łagodnych rysach. Zgłosił się do mnie, ponieważ jego trwające sześć lat małżeństwo z kobietą, którą głęboko kochał, rozpadało się wskutek zaciekłych bojów między jego żoną a jego rodzicami.

> Prawdziwe problemy zaczęły się, kiedy wyjechałem do Kalifornii. Sądzę, że matka myślała, iż jest to wyjazd czasowy. Więc kiedy powiedziałem jej, iż zakochałem się i zamierzam się ożenić, dotknęło ją to, że chcę się tu osiedlić. Wtedy właśnie faktycznie zaczęła wywierać na mnie presję, aby sprowadzić mnie z powrotem do domu.

Poprosiłam Michaela, aby powiedział mi coś więcej o tej „presji”.

Mniej więcej w rok po ślubie zdarzył się najbardziej przykry incydent. Planowaliśmy pojechać do Bostonu na przyjęcie z okazji jubileuszu moich rodziców, ale moja żona zachorowała na ciężką grypę. Była naprawdę chora. Nie chciałem jej tak zostawiać, więc zadzwoniłem do matki, aby odwołać nasz przyjazd. No cóż, najpierw wybuchnęła płaczem. Potem powiedziała mi: „Jeśli nie przyjedziesz na nasz jubileusz, nie przeżyję tego". Złamałem się i pojechałem do Bostonu. Byłem tam rano w dniu przyjęcia. Ledwo wysiadłem z samolotu, zaczęli namawiać mnie, abym został cały tydzień. Nie powiedziałem ani tak, ani nie, ale nazajutrz rano wyjechałem. Następnego dnia zadzwonił mój ojciec: „Dobijasz swoją matkę, całą noc płakała. Boję się, żeby nie dostała ataku". Czego u diabła oni chcą ode mnie? Abym rozwiódł się z żoną, wrócił do Bostonu i wprowadził się z powrotem do mojego dawnego pokoju?

Z odległości blisko pięciu tysięcy kilometrów rodzice Michaela kierowali nim niczym marionetką. Spytałam go, czy rodzice byli kiedykolwiek skłonni zaakceptować jego żonę. Michaela wyraźnie ogarnął gniew.

W żadnym razie. Gdy do nich dzwonię, nigdy nie pytają, jak ona się czuje. W zasadzie w ogóle nie wspominają o niej. Tak jakby próbowali udawać, że ona nie istnieje.

Zapytałam Michaela, czy kiedykolwiek sprzeciwił się zachowaniu rodziców. Z zażenowaniem odpowiedział:

Żałuję, ale nie. Za każdym razem, kiedy moi rodzice ją atakowali, liczyłem, że pogodzi się z tym. Kiedy narzekała, prosiłem ją, aby była wyrozumiała. Boże, chyba byłem idiotą! Moi rodzice wymierzają ciosy mojej żonie, a ja po prostu zgadzam się na to, aby ją ranili.

Przewinieniem Michaela było to, że stał się niezależny. W odpowiedzi na to rodzice podjęli desperacki krok i ostro uderzyli, kierując się dobrze im znaną taktyką: odebranie miłości i przewidywanie tragedii.

Jak większość kontrolujących rodziców także rodzice Michaela byli nieprawdopodobnie skupieni na sobie. Zamiast potraktować szczęście syna jako potwierdzenie ich umiejętności rodzicielskich, poczuli się zagrożeni.

Potrzeby Michaela nie były dla nich ważne. Według nich przeniósł się do Kalifornii nie ze względu na większe możliwości osiągnięcia sukcesu w pracy zawodowej, lecz aby im dopiec. Nie ożenił się z miłości, ale po to, by im dokuczyć. Jego żona zachorowała nie dlatego, że złapała wirusa, ale po to, by ich czegoś pozbawić.

Rodzice Michaela nieustannie zmuszali go do wybierania między nimi a jego żoną. Każdy wybór wiązał się z decyzją typu „wszystko albo nic". W przypadku bezpośrednio kontrolujących rodziców nie ma szans na kompromis. Kiedy dorosłe dziecko próbuje przejąć kontrolę nad swoim własnym życiem, ceną, jaką za to płaci, jest poczucie winy, stłumiony gniew i głębokie poczucie własnej niewierności.

Kiedy Michael przyszedł do mnie po raz pierwszy, sądził, że jego głównym problemem było małżeństwo. Nie zabrało mu wiele czasu uświadomienie sobie, że jego małżeństwo było jedynie ofiarą w walce jego rodziców o utrzymanie nad nim kontroli, co zaczęło się, kiedy wyjechał z domu.

Dla kontrolujących rodziców małżeństwo dziecka może być niezmiernie groźne. Widzą oni w świeżo poślubionym współmałżonku osobę rywalizującą o przywiązanie ich dziecka. Prowadzi to do straszliwych batalii między rodzicami i współmałżonkiem. Dorosłe dziecko złapane jest w krzyżowy ogień obustronnej lojalności.

Niektórzy rodzice atakują nowy związek za pomocą krytycyzmu, sarkazmu i negatywnych przewidywań co do jego trwałości. Inni, jak w przypadku rodziców Michaela, nie chcą zaakceptować nowego partnera lub nawet ignorują samo jego istnienie. Jeszcze inni jawnie prześladują nowego partnera. Taktyka ta nie wyklucza inicjowania wstrząsów, które podkopują małżeństwo dziecka.

„DLACZEGO ZAPRZEDAJĘ SIEBIE RODZICOM”

Pieniądze zawsze były głównym wyrazem siły, logiczne więc jest, że są ulubionym narzędziem kontrolujących rodziców. Wielu toksycznych rodziców wykorzystuje pieniądze dla utrzymania swoich dzieci w zależności.

Kim przyszła do mnie z różnorodnymi problemami. W wieku czterdziestu jeden lat miała nadwagę, była niezadowolona z pracy. Po rozwodzie z mężem została z dwójką dorastających dzieci. Czuła, że wpadła w depresję; chciała zrzucić nadwagę, podjąć pewne ryzyko w pracy zawodowej i nadać swojemu życiu jakiś sens. Była przekonana, że wszystkie jej problemy rozwiążą się, jeśli tylko znajdzie właściwego partnera.

W miarę trwania naszej sesji stawało się jasne, że Kim uważała, iż jest niczym bez mężczyzny, który otoczyłby ją opieką. Spytałam, skąd bierze się ta myśl.

> No cóż, z pewnością nie z mojego związku z mężem. Raczej było tak, że to ja musiałam się nim opiekować. Poznałam go zaraz po ukończeniu college’u. Miał dwadzieścia siedem lat, nadal mieszkał z rodzicami i nieudolnie borykał się z problemem, jak ma zarabiać na życie. Zarazem był wrażliwy i romantyczny, więc poleciałam na niego. Mój ojciec zupełnie tego nie pochwalał, ale myślę, że w głębi duszy był zadowolony, że trafiłam na kogoś, kto nie daje sobie rady. Kiedy upierałam się, aby wyjść za niego, ojciec powiedział mi, że chwilowo nam pomoże, a jeśli sytuacja będzie bardzo zła, da pracę mojemu mężowi w swojej firmie. Oczywiście wychodziło na to, że mój ojciec jest wspaniałym facetem, ale to dawało mu straszliwą władzę nad nami. Tak więc, chociaż wyszłam za mąż, nadal byłam córeczką tatusia. Ojciec ręczył za nas finansowo, ale w zamian za to mówił nam, jak mamy układać sobie nasze życie. Bawiłam się w dom i wychowywanie dzieci, ale jednak…

Kim przerwała w pół zdania. „Ale jednak co?” – zapytałam. Patrzyła w podłogę, mówiąc:

Ale jednak… nadal potrzebowałam tatusia, aby się mną opiekował.

Spytałam Kim, czy widzi powiązanie między jej związkiem z ojcem a jej uzależnieniem od mężczyzn, którzy mają prostować jej życie.

Nie ulega wątpliwości, że mój ojciec był osobą, która miała największy wpływ na moje życie. Kiedy byłam mała, naprawdę mnie uwielbiał, ale kiedy zaczęłam myśleć samodzielnie, nie mógł się z tym pogodzić. Jeśli ośmieliłam się mieć inne zdanie, dostawał napadów złości. Obrzucał mnie okropnymi wyzwiskami. Był naprawdę napastliwy i straszny. Kiedy byłam nastolatką, zaczął posługiwać się pieniędzmi, aby nadal prowadzić mnie na sznurku. Czasami był niezmiernie hojny, co sprawiało, że czułam się naprawdę kochana i bezpieczna. Przy innych okazjach poniżał mnie, zmuszając do żebrania i błagania o cokolwiek, począwszy od pieniędzy na kino, skończywszy na opłacie za podręczniki szkolne. Nigdy nie byłam pewna, jakie popełniłam przewinienia. Teraz wiem, że większość czasu spędziłam, próbując zgadnąć, jak mu dogodzić. Nigdy nie było dwóch podobnych dni. Stale było gorzej.

Dla Kim próby dogodzenia ojcu były podobne do biegu sprinterskiego, w którym on ciągle przesuwał linię mety. Z im większym zapamiętaniem biegła, tym dalej on tę linię przesuwał. Nie mogła odnieść sukcesu. Posługiwał się pieniędzmi zarówno jako nagrodą, jak i karą – bez żadnej logiki czy konsekwencji. Jeśli chodzi o pieniądze, był na zmianę hojny i skąpy. Tak samo było z miłością i troskliwością. Niespójne komunikaty, jakie jej wysyłał, wprawiały ją w zakłopotanie. Jej zależność splątała się z jego aprobatą. To zakłopotanie trwało również w dorosłym życiu Kim.

Sama zachęcałam męża, aby podjął pracę u ojca. Jakiż to był błąd! Teraz naprawdę trzymał nas w garści. Wszystko musiało być zrobione tak, jak on sobie życzył – od wyboru mieszkania po sposób uczenia dzieci czystości. Życie Jima uczynił prawdziwym piekłem w pracy, tak że Jim w końcu się zwolnił. Ojciec traktował to jako kolejny dowód na to, że Jim jest nic nie wart, chociaż dostał inną pracę. Ojciec naprawdę dopiekał mi w związku z tym i groził, że przestanie nam pomagać. Ale potem wykonał zwrot o sto osiemdziesiąt stopni i na święta Bożego Narodzenia kupił

mi nowy samochód. Kiedy wręczał kluczyki, powiedział: „Czy nie wolałabyś, aby twój mąż był tak samo bogaty jak ja?”.

Ojciec Kim wykorzystywał swoją finansową przewagę w bardzo bezwzględny i destrukcyjny sposób, jawiąc się zarazem jako osoba wspaniałomyślna. Wykorzystywał swoją siłę, aby w oczach Kim być jeszcze bardziej niezastąpionym i aby nieustannie poniżać jej męża. W ten sposób nie przestawał nią kierować, choć już dawno temu opuściła rodzinne gniazdo.

„ZRÓBŻE CHOĆ RAZ COŚ PORZĄDNIE!”

Wielu toksycznych rodziców kontroluje swoje dorosłe dzieci, traktując je tak, jakby były bezradne i nieprzystosowane, nawet gdy jest to w jawnej sprzeczności z rzeczywistością. Martin, szczupły, łysiejący, czterdziestotrzyletni prezes małej zaopatrzeniowej firmy budowlanej, przyszedł do mnie prawdziwie przerażony. Powiedział: Naprawdę się boję. Coś się ze mną dzieje. Mam napady złości. Nie panuję nad tym. Zawsze byłem całkowicie niegroźnym człowiekiem, ale przez ostatnich kilka miesięcy krzyczę na żonę i dzieci, trzaskam drzwiami, a trzy tygodnie temu tak się wściekłem, że wybiłem dziurę w ścianie. Naprawdę boję się, że komuś zrobię krzywdę.

Pochwaliłam go za odwagę i przezorne zgłoszenie się na terapię, zanim problem wymknie mu się z rąk. Spytałam go, kogo chciał uderzyć, przebijając ścianę. Gorzko się roześmiał:

To proste. Mojego starego. Obojętnie, jak bardzo się staram, on zawsze sprawia, iż czuję, że cokolwiek robię, robię źle. Czy uwierzysz, że on lubi kompromitować mnie przed moimi własnymi pracownikami?

Widząc moje zdziwienie, Martin wyjaśnił:

Mój ojciec wprowadził mnie do swojej firmy osiemnaście lat temu, a kilka lat później odszedł na emeryturę. Tak więc ja prowadzę ten interes od piętnastu lat. Ale raz na

tydzień mój ojciec przychodzi i zaczyna przeglądać te cholerne księgi rachunkowe. Potem narzeka na to, jak je prowadzę. Wychodzi za mną z mojego biura, krzycząc, jak to ja zarzynam jego firmę. Robi to na oczach moich pracowników. Na ironię, to właśnie ja rozkręciłem firmę. W ciągu ostatnich trzech lat podwoiłem zyski, ale on nie chce zostawić mnie w spokoju. Czy ten człowiek będzie kiedykolwiek zadowolony?

Martin musiał nieustannie przechodzić ciężkie próby, aby się sprawdzić. Miał jasny dowód swoich osiągnięć w postaci zysków, ale ten dowód bladł w obliczu dezaprobaty ojca. Zasugerowałam Martinowi, że być może ojciec czuł się zagrożony jego sukcesem. Ego ojca zdawało się być związane z budowaniem tego interesu, ale teraz jego dokonania zostały przyćmione osiągnięciami syna.

Zapytałam Martina, czy w czasie tych epizodów doświadcza jakichś innych uczuć niż całkowicie zrozumiały gniew.

Założę się, że tak. Naprawdę wstydzę się to mówić, ale za każdym razem, kiedy on wchodzi do biura, czuję się, jakbym miał dwa latka. Nie mogę nawet normalnie odpowiedzieć na pytania. Zaczynam się jąkać, tłumaczyć i czuję się przerażony. Wygląda tak potężnie. Choć fizycznie jestem taki jak on, czuję się o połowę mniejszy od niego. Ma takie zimne spojrzenie i krytyczny ton głosu. Dlaczego on nie może traktować mnie jak dorosłego?

Ojciec Martina wykorzystał firmę, aby utrzymać syna w poczuciu nieprzystosowania, co mu poprawiało samopoczucie. Kiedy tato nacisnął odpowiednie przyciski, Martin stawał się bezradnym dzieckiem w ubraniu dorosłego. Wymagało to czasu, zanim Martin ostatecznie uświadomił sobie,

iż musi porzucić nadzieję, że jego ojciec się zmieni. Obecnie Martin ciężko pracuje nad zmianą swoich kontaktów z ojcem.

Tyrania manipulanta

Inną potężną formą kontroli jest manipulacja. Jest bardziej subtelna i zakamuflowana niż kontrola bezpośrednia, ale jest w każdym calu równie niszcząca. Manipulanci zyskują to, co chcą, bez konieczności proszenia o to, bez konieczności ponoszenia ryzyka odrzucenia w przypadku otwartego manifestowania swoich pragnień.

Wszyscy z nas w różnym stopniu manipulują innymi. Rzadko mamy dość śmiałości, by prosić o wszystko, czego w tym świecie chcemy, a więc rozwijamy pośrednie sposoby przedstawiania próśb. Nie prosimy naszego współmałżonka o kieliszek wina, ale pytamy, czy jakaś butelka jest otwarta; nie prosimy gości, aby wyszli pod koniec wieczoru, ale ziewamy; nie prosimy atrakcyjnej nieznajomej o numer telefonu, lecz aranżujemy krótką rozmowę. Dzieci manipulują rodzicami w tym samym stopniu, co rodzice dziećmi. Współmałżonkowie, przyjaciele i krewni manipulują sobą nawzajem. Sprzedawcy zarabiają na życie poprzez manipulację. Z gruntu nie ma w tym nic złego; jest to normalny sposób komunikacji międzyludzkiej.

Jeśli manipulacja staje się narzędziem nieustannej kontroli, może być ona niezmiernie destrukcyjna, szczególnie w relacji rodzic – dziecko. Ponieważ manipulujący rodzice umiejętnie skrywają swe prawdziwe motywy działania, ich dzieci żyją w świecie chaosu. Wiedzą, że się nimi kieruje, ale nie mogą sobie wyobrazić, jak to się dzieje.

DLACZEGO ONA ZAWSZE MUSI MI POMAGAĆ

Jednym z najbardziej powszechnych typów toksycznych manipulantów jest „pomocnik”. Zamiast zostawić dzieci

w spokoju, pomocnik stwarza sytuacje, w których jawi się jako „potrzebny” w dorosłym życiu swojego dziecka. Manipulacja często przybiera formę pozornie bezinteresownej pomocy.

Lee, trzydziestodwulatka, wylewna, urocza pieguska, była niegdyś czołową zawodniczką w tenisie amatorskim, obecnie bardzo dobrze radzi sobie jako fachowiec do spraw tenisa w sportowym klubie. Mimo aktywnego życia towarzyskiego, uznania zawodowego i dobrej pracy regularnie popadała w ciężką depresję. Problemy dotyczące jej związku z matką szybko zdominowały naszą pierwszą wspólną sesję:

> Pracowałam bardzo ciężko, aby zdobyć obecną pozycję, ale dla mojej matki nadal nie potrafię zawiązać sobie sznurowadeł. Ja jestem jej całym życiem. Od czasu kiedy zmarł tato, sytuacja znacznie się pogorszyła. Ona po prostu nie daje mi spokoju. Ciągle przynosi mi jedzenie do mojego mieszkania, ponieważ myśli, że nie dojadam. Czasami wracam do siebie i okazuje się, że przyszła i „w ramach przysługi” posprzątała mi mieszkanie. Zdarzyło się, że poprzekładała mi ubrania i poprzestawiała meble!

Spytałam Lee, czy kiedyś po prostu poprosiła matkę, aby tego nie robiła.

> Cały czas to robię. Wtedy zalewa się łzami i szlocha: „Co w tym złego, że matka pomaga córce, którą kocha?”. W zeszłym miesiącu zaproponowano mi udział w turnieju w San Francisco. Matka ciągle powtarzała, jak to jest daleko i jak to będzie mi trudno samej przejechać samochodem taką trasę. Tak więc ofiarowała się mi towarzyszyć. Kiedy powiedziałam, że naprawdę nie musi, zachowywała się tak, jakbym chciała pozbawić ją wakacji. Zgodziłam się więc. Bardzo chciałam być sama, ale co mogłam powiedzieć?

W miarę jak Lee i ja pracowałyśmy wspólnie podczas terapii, zaczęła dostrzegać, jak bardzo jej poczucie samodzielności było podkopywane

przez matkę. Jednakże za każdym razem, kiedy Lee próbowała wyrazić swoją frustrację, uginała się pod ciężarem winy, ponieważ matka wydawała się tak bardzo kochająca i troskliwa. Lee była coraz bardziej zła na matkę, ale ponieważ nie mogła tego wyrazić, musiała się powstrzymywać. W końcu znalazło to ujście w depresji.

Oczywiście, depresja tylko napędzała to błędne koło. Matka nigdy nie przeoczyła okazji, aby powiedzieć coś w rodzaju: „Spójrz, jak źle wyglądasz na twarzy. Pozwól, że zrobię ci mały lunch, a zobaczysz, że zaraz się rozchmurzysz".

Przy tych rzadkich okazjach, kiedy Lee znajdowała w sobie na tyle odwagi, aby powiedzieć matce, co czuje, matka zamieniała się w rozpaczającą męczennicę. Lee niezmiennie czuła się winna i starała się przepraszać, lecz matka przerywała jej, mówiąc: „Nie martw się o mnie. Ze mną wszystko będzie dobrze".

Podsunęłam Lee myśl, że gdyby jej matka w sposób bardziej bezpośredni prosiła o to, czego chce, Lee nie byłaby taka rozgniewana. Lee zgodziła się ze mną.

> Masz rację. Gdyby tylko powiedziała: „Jestem samotna, brakuje mi ciebie, chciałabym, abyś spędzała więcej czasu ze mną", wiedziałabym przynajmniej, o co chodzi. Miałabym jakiś wybór. Teraz wygląda to tak, jakby ona wzięła na siebie moje życie.

Gdy Lee żaliła się na brak możliwości wyboru, powtarzała to, w co wierzy wiele dorosłych dzieci manipulujących rodziców. Manipulacja zapędza ludzi w ślepy zaułek. Aby ją pokonać, muszą urazić kogoś, kto „po prostu próbuje być uprzejmy". Dla większości ludzi łatwiejsze jest poddanie się.

NADESZŁA PORA, ABY BYĆ PONURYM

Manipulujący rodzice mają pole do popisu w czasie wakacji. Mogą wtedy rozsiewać wokół poczucie winy, jakby był to świąteczny podarunek. Wakacje zwykle intensyfikują wcześniej istniejące rodzinne konflikty. Zamiast myśleć o wakacyjnych przyjemnościach, wiele osób łapie się na tym, że obawia się wzrostu rodzinnych napięć, które często związane są z wakacjami.

Fred, jeden z moich klientów – dwudziestosiedmioletni pracownik branży spożywczej, najmłodszy z czwórki rodzeństwa – opowiedział mi historię klasycznej manipulacji ze strony matki:

> Matka przywiązywała zawsze ogromną wagę do naszej obecności w domu w czasie świąt Bożego Narodzenia. W zeszłym roku wygrałem konkurs radiowy i w nagrodę otrzymałem bezpłatną wycieczkę do Aspen w czasie świąt. Ogromnie się cieszyłem, ponieważ nigdy nie byłoby mnie samego stać na taką podróż. Uwielbiam jazdę na nartach i była to dla mnie niezwykła szansa zabrania mojej dziewczyny w jakieś fajne miejsce. Obydwoje pracowaliśmy tak ciężko, że wakacje miały być rajem. Ale kiedy przyniosłem tę wiadomość mamie, wyglądała tak jak ktoś, kto ma zaraz umrzeć. Oczy jej się zaszkliły, a usta zaczęły drżeć, wiesz, tak jakby zaraz miała się rozpłakać. Potem powiedziała: „W porządku, kochanie. Baw się dobrze. Wobec tego nie będziemy chyba w tym roku jedli świątecznego obiadu”. Poczułem się jak prawdziwy łajdak.

Spytałam Freda, czy mimo wszystko zdołał wyjechać na tę wycieczkę.

> Tak, pojechałem. Ale był to najgorszy okres w moim życiu. Byłem w takim strasznym nastroju, że cały czas kłóciłem się z moją dziewczyną. Połowę czasu spędziłem, rozmawiając przez telefon z matką, moimi braćmi i siostrą… Wciąż przepraszałem. Nie warto było się tak męczyć.

Byłam szczerze zdumiona, że Fred w ogóle pojechał na tę wyprawę. Spotykałam ludzi, którzy dla uniknięcia poczucia winy podejmowali znacznie bardziej szalone kroki niż rezygnacja z wyjazdu. Manipulujący

rodzice są mistrzami obarczania winą i matka Freda nie była w tym wyjątkiem.

> Oczywiście zjedli obiad świąteczny beze mnie. Ale matka była tak nieszczęśliwa, że po raz pierwszy od czterdziestu lat przypaliła indyka. Siostra telefonowała do mnie trzy razy, aby powiedzieć, że niszczę rodzinną tradycję. Najstarszy brat powiedział, że wszyscy byli w kiepskich nastrojach, ponieważ mnie nie było. Potem mój drugi brat zupełnie mnie przybił. Powiedział: „Mama ma tylko nas, dzieci. Jak myślisz, ile świąt jej jeszcze zostało?”. Tak jakbym opuszczał ją na łożu śmierci, czy coś takiego. Czy to jest w porządku, Susan? Ona nie ma jeszcze sześćdziesięciu lat i cieszy się doskonałym zdrowiem. Jestem przekonany, że te słowa pochodziły z ust mamy. Mówię ci, nigdy już nie wyjadę z domu na Boże Narodzenie.

Matka Freda, zamiast wyrazić swoje uczucia bezpośrednio przed synem, zwerbowała inne dzieci, aby zrobiły to za nią. Dla wielu manipulujących rodziców jest to bardzo skuteczna taktyka. Zapamiętaj, ich podstawowym celem jest uniknięcie bezpośredniej konfrontacji. Matka Freda zamiast sama wysunąć oskarżenia przeciwko synowi, odgrywała przy świątecznym stole rolę męczennicy. W żaden inny sposób nie udałoby się jej uzyskać tak skutecznego potępienia dla postępowania Freda, nawet gdyby dała anons do gazety.

Wyjaśniłam Fredowi, że to jego matka i rodzeństwo sami podjęli decyzję o nieudanych świętach. Fred nie był za to odpowiedzialny. Nic, tylko ich własna decyzja powstrzymywała ich od wzniesienia za Freda toastu, pod jego nieobecność, i miłego spędzenia wieczoru.

Dopóki Fred wierzył, że jest złym człowiekiem, ponieważ ośmielił się zrobić coś dla siebie, matka sprawowała nad nim kontrolę za pomocą wzbudzania poczucia winy. Fred ostatecznie zrozumiał to i obecnie znacznie lepiej radzi sobie z matką. Chociaż ona odbiera jego nowo uzyskaną pewność siebie jako rodzaj „kary”, Fred doprowadził do takiego

układu sił, że wszystkie ustępstwa, jakie robi, są wynikiem jego wyboru, a nie kapitulacji.

„DLACZEGO NIE MOŻESZ BYĆ BARDZIEJ PODOBNA DO SWOJEJ SIOSTRY?”

Wielu toksycznych rodziców porównuje w nieżyczliwy sposób jedno dziecko do drugiego, tak aby wykazać, że dziecko będące obiektem takiego postępowania nie robi dość dla pozyskania uczuć swych rodziców. To powoduje, że dziecko wykonuje wszystko, czego tylko rodzice sobie życzą, aby odzyskać ich przychylność. Taktyka „dziel i rządź” jest często wykorzystywana przeciwko dzieciom, które stają się zbyt niezależne, zagrażając równowadze systemu rodzinnego.

Świadomie lub nieświadomie tacy rodzice wykorzystują w swych manipulacjach całkiem, skądinąd, naturalną rywalizację między rodzeństwem, zmieniając ją w bezwzględne współzawodnictwo, które blokuje rozwój zdrowych więzów między dziećmi. Rezultaty takiego postępowania są dalekosiężne. Negatywne porównania niszczą w dziecku dobry obraz samego siebie, a ponadto wywołują urazy i zawiść między rodzeństwem, co może położyć się cieniem na relacjach między nimi na całe życie.

Buntuj się, jeśli masz powód

Kiedy toksyczni rodzice kontrolują nas w sposób intensywny, zastraszający, wywołujący poczucie winy czy też emocjonalnie szkodliwy, zwykle reagujemy na jeden z dwóch sposobów: kapitulujemy lub buntujemy się. Obie te reakcje hamują psychologiczne uniezależnianie się od rodziców, chociaż bunt wydaje się prowadzić do wręcz przeciwnego skutku. Prawda

jest taka, że jeśli reagujemy na działanie naszych rodziców buntem, to jesteśmy kontrolowani tak samo, jakbyśmy się podporządkowali.

Jonathan, sympatyczny pięćdziesięciolatek o atletycznej sylwetce, kawaler, właściciel dużej firmy oprogramowania komputerowego

– w czasie naszej pierwszej sesji niemal przepraszał za swoje niepohamowane, gwałtowne uczucia paniki i osamotnienia:

> Nie lituj się nade mną. Mam wspaniały dom. Kolekcjonuję samochody. Posiadam wszelkie dobra. Prowadzę naprawdę fajne życie. Ale przychodzi taki okres, kiedy czuję się bardzo, ale to bardzo samotny. Mam tak wiele, ale nie mogę tego z nikim dzielić. Czasami ogarnia mnie straszliwe poczucie utraty tego, co mogłem mieć, jeśli chodzi o miłość, o intymny związek. Przeraża mnie myśl, że skończę, umierając samotnie.

Spytałam Jonathana, czy przychodzi mu do głowy jakaś przyczyna tego, że ma takie trudności w intymnych związkach.

> Za każdym razem kiedy byłem blisko z kobietą… czy też myślałem o poślubieniu kogoś, ogarniała mnie panika i uciekałem. Nie wiem dlaczego… Chciałbym, aby było inaczej. Matka nigdy nie pozwala mi doprowadzić sprawy do końca.

Zapytałam Jonathana, jak on sam odbiera tę presję ze strony matki.

> Ona ma obsesję na punkcie mojego małżeństwa. Ma osiemdziesiąt jeden lat, cieszy się dobrym zdrowiem i ma mnóstwo przyjaciół, ale wydaje mi się, że spędza cały dzień, martwiąc się o moje sprawy sercowe. Z tego powodu nie mogę znieść przebywania z nią, chociaż naprawdę ją kocham. Ona żyje dla mojego szczęścia. Przygniata mnie swoją troskliwością. To jest tak, jakbym nie mógł zdjąć z siebie tej kobiety. Ciągle stara się mówić mi, jak mam żyć… zresztą zawsze to robiła. Gdyby mogła, oddychałaby za mnie.

Ostatnie zdanie Jonathana było wspaniałym, obrazowym opisem „fuzji”. Matka była tak bardzo wplątana w jego życie, że zapomniała, gdzie ona sama się kończy, a zaczyna on. Swoje życie wtopiła w jego życie. Syn stał

się jej przedłużeniem, tak jakby jego życie było jej własnym. Jonathan musiał uwolnić się od jej przytłaczającej kontroli, więc się zbuntował. Odrzucił wszystko, czego ona pragnęła dla niego, włączając w to również rzeczy, których sam pragnął, takie jak małżeństwo.

Zasugerowałam Jonathanowi, że być może tak bardzo chciał sprzeciwić się swojej kontrolującej matce, że ignorował własne potrzeby. To, aby nie poddać się życzeniom matki, stało się dla niego tak ważne, że pozbawił się takiego związku z kobietą, jakiego miał prawo chcieć. Działając w ten sposób, stworzył sobie pozory, że jest „panem samego siebie", ale w rzeczywistości jego wolna wola spętana była przez potrzebę buntu.

Taki bunt nazywam autodestrukcyjnym. Jest on po prostu inną formą kapitulacji. Zdrowy bunt jest ćwiczeniem wolnego wyboru. Wzmacnia osobisty rozwój i indywidualność. Bunt autodestrukcyjny jest reakcją skierowaną przeciwko kontrolującemu rodzicowi, ćwiczeniem, w którym cały wysiłek skupiony jest na usprawiedliwianiu braku satysfakcjonujących osiągnięć. Rzadko kiedy leży to w naszym interesie.

Kontrola zza grobu

Kiedyś jeden z członków mojej grupy powiedział: „Obydwoje moi rodzice nie żyją, więc nie mają nade mną żadnej władzy". Inny uczestnik wykrzyknął: „Kochany, oni mogą nie żyć, ale nadal są żywi w twojej głowie!". Zarówno bunt autodestrukcyjny, jak i poddanie się mogą trwać długo po śmierci rodziców.

Wielu ludzi wierzy, że kiedy kontrolujący rodzic umrze, to będą nareszcie wolni. Niestety, psychologiczna pępowina

sięga nie tylko na inne kontynenty, ale także za grób. Spotkałam

setki dorosłych ludzi, którzy byli niezachwianie lojalni wobec żądań i negatywnych komunikatów swoich rodziców, długo po ich śmierci. Eli,

sześćdziesięciolatek, odnoszący wielkie sukcesy biznesmen o niezwykłej inteligencji i cierpkim dowcipie, określił swoją sytuację w niezwykle wymyślny sposób: „Jestem w moim własnym życiu pomocniczym graczem”.

Kiedy spotkałam go po raz pierwszy, mimo że był multimilionerem, mieszkał w jednopokojowym mieszkaniu, jeździł starym gratem i prowadził styl życia człowieka, który ledwie wiąże koniec z końcem. Był niezmiernie szczodry dla swych dwóch dorosłych córek, ale wobec siebie był strasznym sknerą.

Pamiętam, jak pewnego dnia przyszedł do mnie po pracy. Zapytałam go, jak minął mu dzień, a on wesoło odpowiedział, że niewiele brakowało, aby osiemnastomilionowy interes przeszedł mu koło nosa, ponieważ spóźnił się na spotkanie. Zazwyczaj punktualny Eli objeżdżał przez dwadzieścia minut budynek, szukając miejsca na ulicy, aby uniknąć opłaty za parking strzeżony. Ryzykował osiemnaście milionów dolarów, aby oszczędzić pięć dolarów opłaty parkingowej!

Kiedy badaliśmy korzenie jego obsesji oszczędzania pieniędzy, stało się jasne, że głos ojca, nawet dwanaście lat po jego śmierci, nadal rozbrzmiewał w głowie Elego:

> Moi rodzice byli biednymi imigrantami. Wyrastałem w całkowitej nędzy. Moja rodzina, szczególnie ojciec, nauczyła mnie obawiać się wszystkiego. Często mawiał: „Świat jest nieludzki. Jeśli nie będziesz ostrożny, zjedzą cię żywcem”. Przez niego czułem, że nie mam czego oczekiwać w życiu, z wyjątkiem zagrożenia. Chociaż ożeniłem się i zarabiałem duże pieniądze, on nie przestawał. Zawsze oceniał mnie bardzo nisko, jeśli chodzi o to, na co wydaję pieniądze i co kupuję. A kiedy przypadkowo o czymś mu powiedziałem, jego typowa odpowiedź brzmiała: „Jesteś idiotą. Wydajesz pieniądze na zbytki. Powinieneś oszczędzać każdy grosz. Nadejdą ciężkie czasy, zawsze nadchodzą, i potem będziesz potrzebował tych pieniędzy”. Doszło do tego, że bałem się wydawać nawet drobne sumy. Ojciec nigdy nie myślał

o życiu jako o czymś, czym można się cieszyć. Postrzegał je jako coś, co trzeba przetrwać.

Ojciec Elego przeniósł lęki i trudności własnego życia na swojego syna. Kiedy Eli osiągnął sukces, słyszał napominania ojca za każdym razem, gdy próbował cieszyć się owocami swojej pracy. Katastroficzne przewidywania ojca wplątały Elego w błędne koło. Nawet jeśli zmusił się do kupienia czegoś dla własnej przyjemności, głos ojca nie pozwalał mu się tym cieszyć.

Ogólna nieufność, którą ojciec żywił co do przyszłości, przeniosła się na jego myśli o kobietach. Kobiety, tak jak dobra passa, pewnego dnia nieuchronnie odwrócą się od ciebie. Jego podejrzliwość wobec kobiet graniczyła z paranoją. Syn również przyjął i te poglądy:

Z kobietami zawsze miałem pecha. Nigdy nie mogłem im zaufać. Żona rozwiodła się ze mną, ponieważ wciąż oskarżałem ją o rozrzutność. To było bezsensowne. Kupiła sobie torebkę, czy coś podobnego, a ja zaczynałem myśleć o bankructwie.

Kiedy pracowałam z Elim, stało się jasne, że pieniądze nie były jedyną sprawą, jaka stanęła pomiędzy nim a jego żoną.

Bardzo trudno przychodziło mu wyrażanie uczuć, szczególnie tych subtelnych, co dla niej stawało się coraz bardziej frustrujące. Ten problem istniał nadal w jego samotnym życiu. Opisał to w ten sposób: Za każdym razem kiedy umawiam się z kobietą, słyszę głos ojca powtarzający: „Kobiety uwielbiają naciągać mężczyzn. Zostaną z tobą w zamian za wszystko, co posiadasz, jeśli będziesz na tyle nierozsądny, aby im na to pozwolić”. Wydaje mi się, że właśnie dlatego zawsze goniłem za nieodpowiednimi kobietami. Wiem, że one nie mogą mnie przechytrzyć. Zawsze składam wiele obietnic dotyczących finansowej opieki nad nimi czy też wprowadzenia ich w interesy, ale nigdy ich nie spełniam. Chyba próbuję oszukać je, zanim one oszukają mnie. Czy ja kiedykolwiek znajdę kobietę, której mógłbym zaufać?

Siedział przede mną inteligentny, bystry mężczyzna, który pozwolił, aby kierowały nim potężne siły zza grobu, choć rozumowo zdawał sobie sprawę z tego, co się dzieje. Był niewolnikiem strachu i nieufności, które przejawiał jego własny ojciec.

Podczas terapii Eli pracował bardzo ciężko. Podjął ryzyko i zdopingował się do przyjęcia nowych zachowań. Zaczął stawiać czoło wielu swoim wewnętrznym lękom. Wreszcie kupił sobie luksusowe mieszkanie – to był dla niego wielki krok. Nadal czuł się w związku z tym winny, ale nauczył się tolerować swoje poczucie winy.

Głos w jego głowie będzie rozbrzmiewał zawsze, ale nauczył się go wyciszać. Nadal zmaga się ze swoją nieufnością wobec kobiet, ale nauczył się widzieć tę nieufność jako spadek po swoim ojcu. Pracuje ciężko nad zbudowaniem zaufania do kobiety, z którą się obecnie spotyka, posługując się tym zaufaniem jak narzędziem do odzyskania kontroli nad swoim życiem.

Zawsze będę pamiętać dzień, kiedy przyszedł i powiedział mi, że poprzedniego wieczoru odparł falę zazdrości i że wyszedł z tego ze szczególnie pokrzepiającym poczuciem zwycięstwa. Spojrzał na mnie z oczami pełnymi łez i powiedział: „Wiesz, Susan, nie ma niczego w moim obecnym życiu, co mogłoby uzasadniać moje dawne obawy”.

„CZUJĘ SIĘ TAK, JAKBYM NIE MOGŁA ODDYCHAĆ”

Barbara, lat trzydzieści dziewięć, wysoka, szczupła, kompozytor podkładów muzycznych do widowisk telewizyjnych, przyszła do mnie w stanie druzgocącej depresji.

> Budzę się w nocy i czuję pustkę, prawie taką, jakby wewnątrz mnie była śmierć. Byłam cudownym dzieckiem, w wieku pięciu lat grałam koncerty fortepianowe Mozarta, a zanim skończyłam dwanaście, otrzymałam stypendium w Juilliarda. Moja

kariera zawodowa rozwija się wspaniale, ale w środku umieram. Sześć miesięcy temu byłam hospitalizowana z powodu depresji. Myślę, że mogę się zmarnować. Nie wiem, do kogo się z tym zwrócić.

Spytałam Barbarę, czy stało się coś szczególnego, co poprzedziło jej pobyt w szpitalu. Odpowiedziała mi, że w przeciągu trzech miesięcy straciła obydwoje rodziców. Współczułam jej, ale ona natychmiast próbowała odwieść mnie od współczucia:

Nic się nie stało. Od kilku lat nie rozmawialiśmy ze sobą, a więc czułam się tak, jakbym ich już dawno straciła.

Poprosiłam ją, aby opowiedziała o przyczynach tej separacji.

Niewiele ponad cztery lata temu, kiedy Chuck i ja planowaliśmy małżeństwo, moi rodzice nalegali na przyjazd i pobyt, aby pomóc w przygotowaniach do ślubu. Była to ostatnia rzecz, jakiej wtedy pragnęłam… Ich oddechu na karku tak jak w dzieciństwie. Chodzi mi o to, że oni zawsze się wtrącali… To, co robiłam, z kim to robiłam, gdzie szłam, zawsze było poddawane osądowi Świętej Inkwizycji… No cóż, zaproponowałam im zamieszkanie w hotelu, ponieważ Chuck i ja mieliśmy wystarczająco dużo spraw na głowie przed ślubem. Oni wściekli się nie na żarty. Powiedzieli mi, że jeśli nie mogą przyjechać i mieszkać ze mną, nigdy już się do mnie nie odezwą. Po raz pierwszy w życiu sprzeciwiłam się im. To był błąd. Po pierwsze: nie przyjechali na ślub, a po drugie: opowiedzieli całej rodzinie, jaka ze mnie suka. Nikt z nich nie rozmawia ze mną do dziś. Kilka lat po moim wyjściu za mąż powiedziano matce, że ma raka, którego nie można zoperować. Zobowiązała pod przysięgą wszystkich członków rodziny do ukrycia przede mną momentu jej śmierci. O niczym nie wiedziałam, dopóki pięć miesięcy później nie spotkałam przyjaciela rodziny, który złożył mi kondolencje. W taki sposób dowiedziałam się, że moja matka nie żyje. Poszłam prosto do domu i zadzwoniłam do ojca. Nie wiem, chyba myślałam, że możemy wszystko naprawić. Pierwszą rzeczą, którą mi powiedział, było: „Powinnaś się teraz cieszyć, zabiłaś swoją matkę!”. Byłam zdruzgotana. Trzy miesiące później on też umarł, z rozpaczy. Za każdym razem kiedy o nich myślę, słyszę oskarżającego mnie ojca i czuję się jak morderczyni. Nadal duszą mnie za

gardło swoimi oskarżeniami, chociaż oboje są sześć stóp pod ziemią. W jaki sposób mogę wyrzucić ich z mojej głowy, z mojego życia?

Barbara, podobnie jak Eli, była kontrolowana zza grobu. Przeżyła kilka lat z poczuciem odpowiedzialności za śmierć swoich rodziców, co zrujnowało jej zdrowie psychiczne i prawie zniszczyło jej małżeństwo. Była zdecydowana pozbyć się poczucia winy.

Od czasu kiedy umarli, zaczęłam mieć myśli samobójcze. Wydawało mi się to jedynym sposobem, aby uciszyć te głosy w mojej głowie, które wciąż powtarzały: „To ty zabiłaś ojca. To ty zabiłaś matkę". Byłam bardzo bliska odebrania sobie życia, ale wiesz, co mnie powstrzymywało?

Pokręciłam głową. Ona uśmiechnęła się po raz pierwszy w ciągu tej naszej wspólnej godziny i odpowiedziała:

Obawiałam się, że mogę znowu trafić na moich rodziców. Wystarczyło, że zrujnowali moje życie tutaj na ziemi, więc nie chciałam dać im szansy zniszczenia tego, co mogłam znaleźć po drugiej stronie.

Jak większość dorosłych dzieci toksycznych rodziców, Barbara mogła przyznać się do części bólu, jaki zadali jej rodzice. Ale to nie wystarczyło, aby zdołała przenieść poczucie odpowiedzialności z siebie na nich. Wymagało to pewnych działań, ale przepracowałyśmy to razem i Barbara zaakceptowała pełną odpowiedzialność rodziców za ich okrutne zachowanie. Rodzice Barbary nie żyli, ale zabrało jej to cały rok, aby nakłonić ich do pozostawienia jej w spokoju.

Bez własnej tożsamości

Rodzice, którzy akceptują samych siebie, nie muszą kontrolować swoich dorosłych dzieci. Ale toksyczni rodzice, których spotkaliśmy w tym

rozdziale, działają pod wpływem głębokiego poczucia braku satysfakcji z własnego życia i lęku przed odrzuceniem.

Niezależność dziecka jest dla nich jak utrata ręki. Kiedy dziecko dorasta, dla rodzica staje się jeszcze istotniejsze pociąganie sznureczkami utrzymującymi je w zależności. Dopóki toksyczni rodzice potrafią skłonić swojego syna czy córkę do czucia się dzieckiem, dopóty mogą utrzymywać kontrolę.

W rezultacie dorosłe dzieci kontrolujących rodziców często mają niewyraźne poczucie własnej tożsamości. Mają problemy z patrzeniem na siebie jako na istoty oddzielone od rodziców. Nie potrafią odróżnić własnych potrzeb od potrzeb rodziców. Czują się bezradne.

Wszyscy rodzice kontrolują swoje dzieci aż do chwili, kiedy one same przejmują kontrolę nad swoim życiem. W normalnych rodzinach zmiana ta ma miejsce wkrótce po wejściu w wiek dorosły. W rodzinach toksycznych to zdrowe oddzielenie jest opóźnione o całe lata lub też nigdy do niego nie dochodzi. Może mieć ono miejsce tylko wówczas, gdy dokonasz zmian, które umożliwią ci uzyskanie władzy nad własnym życiem.

Rozdział 4

„W tej rodzinie nikt nie pije”

Alkoholicy

Glenn, wysoki, gburowato wyglądający mężczyzna, właściciel małej firmy rzemieślniczej, zgłosił się do mnie z prośbą o pomoc, przede wszystkim dlatego, że jego nieśmiałość oraz brak pewności siebie negatywnie wpływały zarówno na jego osobiste, jak i zawodowe kontakty. Przyznał się, że prawie cały czas czuje się zdenerwowany i niespokojny. W pracy usłyszał, jak ktoś mówił o nim, że jest „jęczący” i „przygnębiający”. Wyczuwał, że ludzie czuli się nieswojo, kiedy go spotykali, co sprawiało, że trudno mu było przekształcić znajomości w przyjaźnie.

W czasie trwania naszej pierwszej sesji Glenn zaczął mówić o innej przyczynie swoich stresów w pracy:

> Mniej więcej sześć lat temu wprowadziłem do swojej firmy mojego ojca, mając nadzieję, że to doprowadzi go do porządku. Wydaje mi się jednak, że obowiązek pracy pogorszył jego stan. Jak sięgam pamięcią, zawsze był alkoholikiem. Pije, obraża klientów, co naraża mnie na duże straty finansowe. Muszę go stamtąd usunąć, ale jestem przerażony. Jak, do diabła, wyrzucić z pracy własnego ojca? To go zniszczy. Za każdym razem, kiedy próbuję porozmawiać z nim na ten temat, wszystko, co mówi, to: „Odzywaj się do mnie z szacunkiem lub nie odzywaj się do mnie wcale”. Odchodzę od zmysłów.

Nadmierne poczucie odpowiedzialności Glenna, jego potrzeba opiekowania się ojcem, jego osobiste lęki i stłumiony gniew były

klasycznymi symptomami, charakterystycznymi dla dorosłych dzieci alkoholików.

Dinozaur w salonie

Gdyby personel Białego Domu za czasów Richarda Nixona wziął lekcje ukrywania prawdy u jakiegokolwiek członka rodziny alkoholika, „Watergate” byłby nadal zwykłym waszyngtońskim hotelem. W przypadku członków rodziny alkoholika zdolność wypierania przybiera ogromne rozmiary. Alkoholizm jest podobny do dinozaura w salonie. Jest niemożliwością, aby ktoś z zewnątrz zignorował obecność dinozaura, ale mieszkańcy domu, wobec braku nadziei pozbycia się bestii, są zmuszeni do udawania, że jej tam wcale nie ma. Jest to jedyny sposób umożliwiający im współistnienie. Kłamstwa, wymówki i tajemnice są w tych domach czymś tak naturalnym jak powietrze, stanowiąc zarazem przyczynę emocjonalnego chaosu u dzieci.

Klimat, jaki panuje w rodzinach alkoholików, emocjonalny i psychiczny, jest w dużej mierze zbliżony do klimatu w rodzinach, gdzie rodzice zażywają narkotyki, nielegalnie bądź też z przepisu lekarza. Chociaż przypadki, które wybrałam do tego rozdziału, skupiają się na rodzicach alkoholikach, to bolesne doświadczenia dzieci narkomanów są całkiem podobne. Doświadczenie Glenna było typowe:

> Moje najwcześniejsze wspomnienie z dzieciństwa wiąże się z powrotami ojca z pracy do domu. Pierwsze kroki kierował do barku. To był jego wieczorny rytuał. Wypijał kilka kolejek i przychodził do stołu, żeby zjeść obiad. W ręku trzymał przeklęty kieliszek, który nigdy nie był pusty. Po obiedzie zabierał się do „poważnego” picia. Wszyscy musieliśmy być bardzo cicho, aby mu nie przeszkadzać. Na miłość boską, ktoś pomyślałby, iż on robi coś naprawdę ważnego, a ten sukinsyn po prostu się upijał. Przez wiele nocy, pamiętam, moja siostra, matka i ja musieliśmy zaciągać go

do łóżka. Moim zadaniem było zdjęcie butów i skarpet. Cholerną rzeczą było to, że nikt w rodzinie nigdy nie wspominał o tym, co robimy. Chodzi mi o to, że robiliśmy to noc w noc. Dopóki trochę nie dorosłem, dopóty naprawdę myślałem, że zaciąganie taty do łóżka to normalne rodzinne zajęcie. Coś, co zdarza się w każdej rodzinie.

Glenn wcześnie nauczył się, że to, iż jego ojciec pije, jest Wielką Tajemnicą. Matka kazała mu co prawda, aby nie mówił ludziom o „problemie tatusia", ale i tak jego własny wstyd wystarczyłby, aby skłonić go do milczenia. Przed światem rodzina przybierała maskę „wszystko jest w porządku". Byli związani potrzebą zajmowania się wspólnym wrogiem. Tajemnica stała się spoiwem, które trzymało udręczoną rodzinę razem. Trzy rzeczy składają się na Wielką Tajemnicę:

1. Wyparcie przez alkoholika własnego alkoholizmu na przekór przytłaczającym dowodom i własnym zachowaniom, które są przerażające i upokarzające dla innych członków rodziny.

2. Wyparcie problemu przez partnera alkoholika i często przez innych członków rodziny. Zbiorowo usprawiedliwiają zachowanie pijaka takimi wyjaśnieniami, jak: „Mama pije tylko po to, żeby się zrelaksować", „Tato potknął się o dywan" lub też „Tato stracił pracę, bo miał podłego szefa".

3. Zabawa w „normalną rodzinę" – poza przyjmowana przez rodzinę w kontaktach tak między sobą, jak i z otoczeniem.

Zabawa w „normalną rodzinę" jest szczególnie niszcząca dla dziecka, ponieważ zmusza je do zaprzeczenia słuszności jego własnych odczuć i wrażeń. Jest prawie niemożliwe, aby dziecko rozwinęło silne poczucie pewności siebie, jeśli musi nieustannie zadawać kłam swoim myślom i uczuciom. Jego poczucie winy sprawia, iż zastanawia się, czy ludzie mu wierzą. To poczucie może się utrwalać w miarę dorastania, sprawiając, że będzie unikało ujawniania informacji o sobie czy też odważnego

przedstawienia własnej opinii. Podobnie jak Glenn, wiele dorosłych dzieci alkoholików cierpi z powodu silnie zakorzenionej nieśmiałości.

Podtrzymywanie zabawy w „normalną rodzinę” wymaga ogromnej ilości energii. Dziecko zawsze musi być czujne. Żyje w nieustannym strachu, że przypadkowo może rodzinę zdemaskować i zdradzić. Aby temu zapobiec, często unika przyjaźni i dlatego staje się odizolowane i samotne.

Samotność wciąga je głębiej w rodzinne bagno. Dziecko rozwija olbrzymie, wykrzywione poczucie lojalności tylko wobec tych ludzi, którzy dzielą jego tajemnicę: członkowie rodziny stają się współkonspiratorami. Bardzo silna, bezkrytyczna lojalność wobec rodziców staje się drugą naturą. Kiedy dziecko wchodzi w dorosłość, ślepa lojalność nadal pozostaje niszczącym, kontrolującym elementem jego życia. To właśnie ona nie pozwalała Glennowi prosić ojca o odejście z pracy, chociaż narażał firmę na straty.

Chłopiec, którego tam nie było

W rodzinach alkoholików tak dużo energii wydatkuje się na bezskuteczne próby uratowania pijaka, oraz na utrzymanie tajemnicy, że niewiele czasu i uwagi pozostaje na zaspokajanie potrzeb dzieci. Dzieci alkoholików, podobnie jak dzieci nieadekwatnych rodziców, często czują się niewidzialne. Staje się to szczególnie bolesnym przykładem działania Paragrafu 22, ponieważ im bardziej niespokojny dom, tym bardziej dzieci potrzebują emocjonalnego wsparcia.

Kiedy razem z Glennem analizowaliśmy związek między jego obecnymi trudnościami a emocjonalną huśtawką jego dzieciństwa, przypomniał sobie:

> Mój ojciec nigdy nie robił ze mną tego, co robili ojcowie moich kolegów. Nigdy nie graliśmy w piłkę ani nawet nie oglądaliśmy razem meczów. On zawsze mówił: „Nie

mam teraz czasu – może później", ale zawsze miał czas, żeby sobie posiedzieć i upić się. Matka natomiast zwykła mówić: „Nie zamęczaj mnie ciągle swoimi problemami. Dlaczego po prostu nie pójdziesz do swoich kolegów". Ale ja nie miałem kolegów. Bałem się przyprowadzić kogoś do domu. Moja rodzina po prostu ignorowała mnie i zdawała się nie przejmować moimi problemami, dopóki nie musiała się nimi zająć.

Powiedziałam do Glenna: „A więc byłeś w porządku, dopóki cię nie widziano i nie słyszano. Jak się człowiek czuje, będąc niewidzialnym?". Na twarzy Glenna odmalował się ból, kiedy wspominał:

To było straszne. Prawie cały czas czułem się jak sierota. Robiłem wszystko, aby zwrócić ich uwagę. Kiedyś, miałem wtedy jakieś 11 lat, byłem u kolegi, i jego ojciec zostawił portfel na stoliku w korytarzu. Wziąłem pięć dolarów, mając nadzieję, że mnie złapią. Nie obchodziło mnie, czy rodzice mnie skrzyczą, byleby tylko zauważyli, że po prostu jestem.

We wczesnym dzieciństwie Glenn otrzymał komunikat, że jego istnienie jest dla rodziców bardziej obciążeniem niż błogosławieństwem. Jego emocjonalna niewidzialność została wzmocniona przez fakt, że była dla niego najbezpieczniejszym schronieniem przed ojcowską przemocą, z którą stykał się na co dzień. Glenn wspominał:

Ojciec zawsze uciszał mnie, kiedy głośniej mówiłem. Jeśli ośmieliłem się podnieść na niego głos, bił mnie prawie do nieprzytomności. Szybko nauczyłem się, jak nie wchodzić mu w drogę. Jeśli sprzeciwiłem się mamie, zaczynała wrzeszczeć jak dziecko. Wtedy on się wściekał, łoił komuś skórę pasem, a ja czułem się jeszcze gorzej z powodu awantury, której byłem powodem. W rezultacie nauczyłem się przebywać poza domem jak najdłużej. Gdy miałem dwanoście lat, dostałem popołudniową pracę, po zajęciach szkolnych, i codziennie mogłem zmyślać, że późno ją skończyłem, tak że każdego wieczora wolno mi było wracać do domu tak późno, jak chciałem. Rano wychodziłem do szkoły wcześniej, aby opuścić dom, zanim ojciec się obudzi. Nadal pamiętam tamtą samotność, którą czułem, siedząc sam na boisku szkolnym, czekając codziennie rano, aż pojawi się któryś z kolegów.

> Najśmieszniejsze jest to, iż jak się zdaje, moi rodzice nawet nie zauważali, że wciąż mnie nie ma.

Zapytałam Glenna, czy nie sądzi, że te same lęki, które uniemożliwiały mu nabranie poczucia pewności siebie w dzieciństwie, kierują nim również teraz, kiedy jest dorosły. Glenn ze smutkiem przyznał:

> Wydaje mi się, że tak. Nigdy, bez względu na to, jak bardzo tego pragnę, nie mogę na nikogo powiedzieć nic obraźliwego. Tyle słów przełykam bez ich wypowiedzenia, iż czasami wydaje mi się, że zwymiotuję. Po prostu nie potrafię się ludziom przeciwstawić. Nawet tym, którzy nic mnie nie obchodzą. Jeśli pomyślę, że to, co chcę powiedzieć, zrani czyjeś uczucia, po prostu nie mogę tego powiedzieć. Koniec, kropka.

Tak jak dzieje się to w wielu przypadkach dzieci alkoholików, Glenn czuł się odpowiedzialny za uczucia każdego, podobnie jak wziął na siebie odpowiedzialność za uczucia ojca i matki, kiedy był mały. Podjął heroiczny wysiłek, aby uniknąć konfrontacji z rodzicami, ponieważ nie chciał odpowiadać za zadanie komukolwiek (także sobie) bólu. Nie umiał wyrażać swoich emocji, tak jak to potrafi każde inne dziecko. Był zmuszony je tłumić i ten wzorzec przeniósł w swoje dorosłe życie. Kiedy Glenn pomagał położyć ojca do łóżka, kiedy brał odpowiedzialność za to, aby go nie denerwować, działał jak rodzic, nie jak dziecko. Kiedy dziecko jest zmuszone do przejęcia roli rodzica, gubi wzorce ról, zagrażając w ten sposób swojej rozwijającej się osobowości. Ta niszcząca zamiana ról jest w rodzinach alkoholików powszechna.

„NIGDY NIE BYŁEM DZIECKIEM”

Jak podkreślaliśmy wcześniej i w dalszym ciągu będziemy podkreślać, zamiana ról ma miejsce prawie we wszystkich rodzinach, gdzie rodzice są

toksyczni. W rodzinie alkoholika rodzic pijak przywłaszcza sobie rolę dziecka za pomocą swoich patetycznych, roszczeniowych, irracjonalnych zachowań. Sam jest dzieckiem wymagającym tak dużo uwagi, że nie pozostawia miejsca dla innych dzieci w rodzinie.

Glenn dorastał, wierząc, że jego rola w świecie polega na opiekowaniu się innymi i nieoczekiwaniu niczego dla siebie.

> Pamiętam, jak matka przybiegała do mnie, kiedy ojciec tracił panowanie nad sobą, i wypłakiwała się, jak bardzo jest nieszczęśliwa. Mówiła: „Co ja mam zrobić? Dzieci potrzebują ojca, a ja nie mogę pójść do pracy". Denerwuje mnie opowiadanie o tym. Marzyłem, że zabiorę ją daleko, na jakąś wyspę, gdzie ojciec nie mógłby nas znaleźć. Obiecywałem jej, że jak tylko będę mógł, zaopiekuję się nią. I teraz właśnie to robię. Cały czas daję jej pieniądze, chociaż nie stać mnie na to. Opiekuję się tatą, chociaż rujnuje to moją firmę. Dlaczego dla odmiany ja nie mogę znaleźć kogoś, kto opiekowałby się mną?

Glenn nadal dźwiga ciężar winy za to, że nie potrafił jako dziecko, i nadal nie potrafi jako człowiek dorosły, uporządkować życia swoich rodziców. Mimo swoich marzeń o znalezieniu kobiety, która troszczyłaby się o niego, ostatecznie zamieszkał z kobietą bezradną i potrzebującą opieki. Przeczuwał, kiedy się żenił, że nie jest ona dla niego właściwą osobą, ale jego potrzeba odgrywania dziecięcych fantazji o udzielaniu pomocy przytłoczyła trzeźwy osąd.

Mit o możliwości naprawienia przeszłości

Odkrycie, że ożenił się z „ukrytą pijaczką", nie zabrało Glennowi wiele czasu. Nawet gdyby wiedział o tym przed ślubem, to najprawdopodobniej i tak by się z nią ożenił. Po prostu wmówiłby sobie, że potrafi ją zmienić. Dorosłe dzieci alkoholików często zawierają małżeństwa z alkoholikami. Dla wielu ludzi jest to przerażające, że ktoś, kto wyrósł w chaosie domu

alkoholika, ponownie decyduje się na przeżycie tej traumy. Niestety, pęd do powtarzania znanych wzorców uczuciowych jest powszechny bez względu na to, jak bolesne czy autodestrukcyjne mogą być te uczucia. To, co znane, zapewnia poczucie komfortu i wyznacza ramy strukturalne naszemu życiu. Znamy zasady i wiemy, czego możemy się spodziewać.

Co ważniejsze, odtwarzamy stare konflikty, ponieważ mamy nadzieję, że tym razem zdołamy je przezwyciężyć – zamierzamy wygrać tę bitwę. To odtwarzanie starych, bolesnych doświadczeń jest nazywane przymusem powtórzeń (repetition compulsion).

„TYM RAZEM WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE”

Nie umiem wystarczająco silnie podkreślić, jak bardzo ten szczególny rodzaj przymusu rządzi naszym życiem. Prawie wszystkie autodestrukcyjne zachowania, szczególnie te związane z inicjowaniem i podtrzymywaniem intymnych związków, zaczynają nabierać sensu, dopiero wtedy, kiedy widzi się je w świetle przymusu powtórzeń. Glenn jest tego doskonałym przykładem:

> Kiedy poznałem Denise, zupełnie nie wiedziałem, że pije. Kiedy się zorientowałem, przestała starać się, aby ukrywać to przede mną. Widziałem ją pijaną trzy, cztery razy w tygodniu. Błagałem, by przestała. Prowadziłem ją do lekarzy. Prosiłem, aby wstąpiła do grupy AA (Anonimowych Alkoholików). Zamknąłem pod kluczem cały alkohol, ale wiesz, jak to jest z pijakami… Zawsze znajdowała sposób. Jedynie wtedy, kiedy groziłem, że ją opuszczę, przestawała pić. Niestety, po krótkim czasie porzucała abstynencję i znowu wracaliśmy do punktu wyjścia.

Ponieważ zaprzeczanie i ukrywanie wydawały się być czymś normalnym w czasie jego dorastania, Glenn łatwo wszedł w dorosły związek, gdzie powtórzyły się te same elementy. Tym razem myślał, iż uda mu się uratować żonę, czego nie udało mu się zrobić w dzieciństwie z własnymi

rodzicami. Glenn, tak jak prawie wszystkie dorosłe dzieci alkoholików, złożył kiedyś żarliwą obietnicę: nigdy nie będzie już w jego życiu żadnego alkoholika. Niestety, głęboko zakorzeniony przymus powtórzeń jest znacznie silniejszy niż jakakolwiek świadoma obietnica.

„DLACZEGO CIĄGLE WRACAM, PROSZĄC O WIĘCEJ?”

Kolejną obietnicą, która często pryska pod wpływem siły oddziaływania przeszłości, jest obietnica niewracania nigdy do przemocy i zniewag, które są często integralną częścią życia w domu alkoholika.

Dwudziestosześcioletnia Jody, drobna brunetka o dużych oczach, przyszła na spotkanie jednej z moich grup terapeutycznych za namową swojego kierownika (pracowała jako doradca resocjalizacyjny w prywatnym szpitalu dla narkomanów). Tak jak wielu doradców, Jody sama była powracającą do zdrowia alkoholiczką i narkomanką. Spotkałam ją po raz pierwszy na małym przyjęciu dla personelu szpitala z okazji jej drugiego roku pozostawania w trzeźwości.

Niedawno Jody zakończyła związek z okrutnym i znęcającym się nad nią mężczyzną. Jej kierownik obawiał się, że może mieć skłonność do powrotu do tego związku i zaproponował, aby spotkała się ze mną.

Na naszej pierwszej sesji indywidualnej Jody była twarda, wojownicza, wcale nieprzekonana, że potrzebuje pomocy. Zastanawiałam się nad bólem, jaki kryje się za tą pozą. Pierwsze słowa, które wypowiedziała, to: „Powiedziano mi, że lepiej będzie, jak wsadzę tyłek w tę terapię, bo inaczej zostanę skreślona. Dlaczego nie puścisz mnie i nie powiesz im, że robię postępy i nie muszę tu wracać?”.

„Widzę, że naprawdę obawiasz się tego, że tu jesteś” –

odpowiedziałam. Obie roześmiałyśmy się, co pomogło rozluźnić napięcie. Powiedziałam jej, że wiem, iż nie spotyka się ze mną z własnego

wyboru, ale skoro już tu jest, może spróbować jakoś to wykorzystać. Zgodziła się spróbować terapii w jednej z moich grup.

Zaczęłam od wyjaśnienia, jak bardzo martwią się jej koledzy, iż może wrócić do swojego brutalnego chłopaka. Jody przyznała, że mają powody, aby się niepokoić:

> Naprawdę brakuje mi tego koguta. W zasadzie to wspaniały gość. Chodzi tylko o to, że czasami ja rozpuszczam jadaczkę i to go denerwuje. Wiem, że on mnie kocha i nadal mam nadzieję, że wszystko skończy się dobrze.

Zasugerowałam jej, że myli miłość z tyranią, jak gdyby podświadomie musiała doprowadzić kochanka do skrajnej wściekłości, co byłoby dowodem jego miłości i namiętności. Zapytałam, czy czegoś jej to nie przypomina, czy coś takiego nie zdarzyło się w innych jej związkach. Pomyślała przez moment i odpowiedziała:

> Wydaje mi się, że podobnie było z moim starym. Był on pijakiem pierwszego stopnia, „czternastokaratowym", który bił nas tak, że sikaliśmy po nogach. Pięć na siedem wieczorów w tygodniu przychodził do domu pijany. Każda wymówka była dobra, aby nas zbić. Bił mojego brata aż do krwi. Mama nie mogła nic zrobić, aby go powstrzymać. Była zbyt przerażona, aby nawet próbować. Błagałam go, aby przestał, ale on był jak wariat. Nie chcę, abyś myślała, że on był jakimś potworem – kiedy nie pił, był opanowany. Był moim najlepszym przyjacielem. Uwielbiałam, kiedy chodziliśmy razem na spacery, tylko we dwoje. Nadal to uwielbiam.

Wiele dzieci alkoholików rozwija w sobie dużą dozę tolerancji, aby zaakceptować to, co jest nie do przyjęcia. Nie mając pojęcia, jak zachowuje się kochający ojciec, Jody mogła tylko wywnioskować, że aby przeżyć miłe chwile z ojcem, musi najpierw znieść chwile ciężkie. Dokonała

psychologicznego powiązania miłości z tyranią. Doszła do tego, iż uwierzyła, że nie można mieć jednego bez drugiego.

System kumpla do picia

Ojciec Jody nauczył ją swoim przykładem, że powinna wciąż uszczęśliwiać mężczyznę, a wtedy on nie będzie jej bił. Aby uszczęśliwić swojego ojca, w wieku dziesięciu lat została jego kumplem do picia.

> Tato rozpoczął od dawania mi łyka alkoholu średnio raz w tygodniu. Nienawidziłam tego smaku, ale ojciec zawsze był bardzo szczęśliwy, kiedy trochę wypiłam. Kiedy miałam jedenaście lat, jeździliśmy do sklepu monopolowego i on kupował butelkę. Siedzieliśmy w samochodzie i piliśmy ją wspólnie, a potem jechaliśmy na przejażdżkę. Na początku było to podniecające, ale później, po jakimś czasie, byłam przerażona. No cóż, byłam tylko dzieckiem, ale mogłam zorientować się, że nie miał pełnej kontroli nad samochodem. Robiłam to, ponieważ było to coś, co robiłam z nim i czego nie miał nikt poza mną. Była to ta szczególna rzecz, która nas łączyła. Naprawdę polubiłam picie, ponieważ dzięki temu tata bardziej mnie lubił. Było coraz gorzej i gorzej, aż ostatecznie upijałam się do nieprzytomności.

Przynajmniej jedno na czworo dzieci rodziców alkoholików samo zostaje alkoholikiem. Wielu z tych dorosłych ludzi dostało swój pierwszy kieliszek w bardzo młodym wieku od rodzica alkoholika. Picie stwarza szczególną i często skrywaną więź między rodzicem i dzieckiem. Ten szczególny rodzaj konspiracji jest odczuwany przez dziecko jako „kumplostwo”. Dziecko angażuje się w nie tak mocno, jak tylko potrafi, dostępując miłości i aprobaty.

Nawet jeśli dziecko nie było werbowane przez rodzica alkoholika, w dorosłym życiu pozostaje szczególnie podatne na popadnięcie w alkoholizm. Dokładnie nie wiemy, jak to się dzieje, być może istnieją genetyczne predyspozycje do nałogowych zachowań lub braku równowagi

biochemicznej. Podejrzewam również, że silnym czynnikiem jest w tym wypadku fakt, że wiele zachowań i przekonań powstaje wskutek naśladowania i identyfikacji z naszymi rodzicami. Dorosłe dzieci alkoholików otrzymują w spadku po rodzicach: niepohamowany gniew, przygnębienie, brak radości, podejrzliwość, chore związki i przerost poczucia odpowiedzialności. Otrzymują również receptę na radzenie sobie z tą wypaczoną spuścizną – picie.

Nie można ufać nikomu

Ponieważ pierwszy i najważniejszy związek uczuciowy nauczył dzieci alkoholików, że ludzie, których kochają, mogą je zranić i zachowywać się w sposób zupełnie nie do przewidzenia, większość z nich w dorosłym życiu obawia się zbliżenia do drugiej osoby. Szczęśliwe dorosłe związki między kochankami czy przyjaciółmi wymagają dużego stopnia wrażliwości, zaufania i otwartości – właśnie tych cech, które dom alkoholików skutecznie niszczy. W rezultacie wiele dorosłych dzieci alkoholików przyciągają ludzie, którzy są emocjonalnie niezrównoważeni z powodu swoich głębokich konfliktów. W ten sposób dorosłe dziecko alkoholika może stworzyć pozory związku bez konfrontacji z własnym strachem przed prawdziwą zażyłością.

Przyjaciel Jody, z symptomem rozdwojenia osobowości – Dr Jekyll i Mr Hyde – był wierną kopią jej ojca – czasami był cudowny, czasami straszny. Wybierając zmiennego i agresywnego mężczyznę, Jody powtarzała doświadczenia znane z dzieciństwa, a zarazem zabezpieczała się przed ryzykiem wypłynięcia na niezmierzone wody prawdziwej zażyłości. Rozpaczliwie czepiała się mitu, że jej ojciec był jedynym mężczyzną, który naprawdę ją rozumiał. Jej niechęć do skonfrontowania tego mitu z rzeczywistością wywierała ujemny wpływ na jej związki nie tylko

z przyjaciółmi, ale również ze mną i innymi członkami grupy terapeutycznej. Ten mit okazał się tak potężny, że w końcu straciła dla siebie nadzieję. Nadal pamiętam smutek, jaki czułam, gdy oświadczyła, że opuszcza grupę. Przypomniałam jej, że przecież wie, iż praca nad sobą jest bolesna, i że ból jest częścią tego procesu. Przez ułamek sekundy zdawało się, że się waha, ale potem powiedziała:

> Słuchaj. Nie chcę rezygnować z mojego ojca. Nie chcę się z nim kłócić. Nie chcę go przed tobą bronić. Mój ojciec i ja naprawdę potrzebujemy siebie. Dlaczego mam bardziej ufać tobie niż jemu? Wydaje mi się, że tak naprawdę gówno was obchodzę, ciebie i kogokolwiek z tej grupy. Wątpię, czy ktoś z was rzeczywiście mi pomoże, kiedy zostanę zraniona.

Grupa Jody składała się z innych dorosłych ludzi, nad którymi znęcano się w dzieciństwie. Dobrze rozumieli, co ona przeżywa. Bardzo ją wspierali i otaczali miłością, ale ona nie mogła tego przyjąć. Dla Jody świat byt zwariowanym miejscem pełnym emocjonalnych barbarzyńców. Była przekonana, że jeśli pozwoli komuś zbytnio zbliżyć się do siebie, zostanie zraniona i przeżyje zawód. Ironia polega na tym, że te przekonania były bardzo trafne w odniesieniu do jej ojca.

Głównym efektem alkoholizmu ojca była nieufność Jody. Jeśli nie możesz zaufać własnemu ojcu, to komu możesz zaufać? Zaufanie jest jak słaba istotka, która w trudnych warunkach zwykle umiera pierwsza. Nieufność jest najczęściej spotykanym okaleczeniem wśród dorosłych dzieci toksycznych rodziców. Posłuchajmy Glenna:

> Zawsze bałem się, kiedy moja żona chciała zrobić coś beze mnie – nawet tak zwyczajnie wyjść z koleżankami na obiad. Obawiałem się, że mnie zostawi. Po prostu nie ufałem jej. Bałem się, że znajdzie kogoś lepszego ode mnie i opuści mnie dla niego. Chciałem ją kontrolować, tak aby zawsze była w pobliżu i abym ja nie musiał się cały czas martwić.

Zazdrość, chęć posiadania i podejrzliwość są powracającymi tematami w związkach wielu dorosłych dzieci alkoholików. Wcześnie nauczyli się, że związki prowadzą do zdrady, a miłość – do cierpienia.

„ALE WCZORAJ POWIEDZIAŁEŚ, ŻE WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU”

Carla, pomoc dentystyczna, wysoka kobieta o miękkim głosie, zgłosiła się na terapię za namową swojego lekarza, który sugerował, że jej powtarzające się bóle głowy mogą mieć podłoże psychologiczne. Ponieważ bóle głowy są bardzo często symptomami stłumionej złości – jedną z pierwszych rzeczy, o które ją zapytałam, było: „Na co jesteś zła?”. Moje pytanie zaskoczyło ją, ale po chwili odpowiedziała:

> Masz rację. Jestem zła na moją matkę. Mam czterdzieści siedem lat, a moja matka nadal kieruje moim życiem. Na przykład w zeszłym miesiącu… Byłam już całkowicie przygotowana do udania się we wspaniałą podróż do Meksyku. Byłam tym bardzo podekscytowana, ale trzy dni przed moim planowanym wyjazdem zadzwoniła mama. Jak na zawołanie. Nie byłam nawet zaskoczona. Mogłabym przysiąc, że piła, ponieważ głos miała bełkotliwy – brzmiał tak, jakby płakała. Powiedziała, że ojciec wyjechał na dwa tygodnie na ryby i że jest bardzo przygnębiona. Spytała, czy nie mogłabym przyjechać do niej na kilka dni. Powiedziałam, że już dawno zaplanowałam te wakacje, na co ona zaczęła płakać. Próbowałam namówić ją na odwiedzenie ciotki, ale zaczęła powtarzać, że jej nie kocham. Od słowa do słowa, zanim się zorientowałam, już obiecałam odwołać Meksyk i przyjechać. Tak czy owak, nie mogłabym się dobrze bawić, wiedząc, że ona znowu jest w dołku.

Powiedziałam Carli, że brzmi to tak, jakby nie była to dla niej żadna nowość. Zgodziła się ze mną.

> Oczywiście. Było tak przez cały czas, kiedy byłam dzieckiem. Zawsze musiałam się nią opiekować. A ona nigdy tego nie doceniała. Zawsze na mnie warczała. Nigdy nie wiedziałam, którą z wielu twarzy pokaże mi moja matka i nigdy w danej chwili nie

mogłam się zorientować, co jej się danego dnia spodoba. Pamiętam, jak dostałam ocenę niedostateczną z historii i jak bałam się wrócić do domu. Ocena niedostateczna wystarczała, abym przez przynajmniej cztery godziny słuchała, że jestem nic nie wartą niewdzięczną nieudacznicą i żaden mężczyzna nigdy nie będzie mnie chciał. Kiedy wreszcie przyszłam do domu, okazało się, że matka jest w dobrym nastroju. Po prostu podpisała dzienniczek i powiedziała: Jesteś bystra; nie musisz przejmować się stopniami". Nie mogłam w to uwierzyć. Ale potem, wieczorem strzeliła sobie swoje zwykłe cztery koktajle przed obiadem. Nakryłam stół, ale zapomniałam wystawić sól i pieprz. Kiedy usiadła przy stole, wybuchła tak, jakbym była powodem wojny światowej, czy czegoś podobnego. Nie mogłam pojąć, jak ona może przestać mnie kochać tylko dlatego, że zapomniałam o soli i pieprzu.

Zachowanie matki wahało się od cukierkowatej czułości do brutalnego okrucieństwa, w zależności od jej nastroju, ilości wypitego alkoholu, czy też, jak wyraziła to Carla, od „fazy księżyca". Carla powiedziała mi, iż rzadko zdarzało się, że miała z matką normalny, wypośrodkowany kontakt. Tak więc wciąż próbowała odgadnąć, jak zdobyć jej przychylność. Niestety, ziemia usuwała się jej spod nóg; to samo zachowanie jednego dnia ujmowało matkę, następnego zaś było powodem wybuchu.

„TO WSZYSTKO TWOJA WINA"

Wszyscy rodzice są do pewnego stopnia niekonsekwentni, ale syndrom „to samo jest raz dobre, a raz złe" jest dramatycznie spotęgowany przez alkohol. Ponieważ sygnały i zasady zmieniają się tak często i niespodziewanie, dziecko zawsze ponosi porażkę. Rodzic posługuje się krytyką jako środkiem kontroli, a więc bez względu na to, co dziecko zrobi, rodzic znajdzie coś, co można skrytykować. Dziecko staje się ujściem dla frustracji, kozłem ofiarnym, na którego zwala się wszystko, co nie udaje się rodzicom. Dla rodziców alkoholików jest to podstępny sposób uzasadniania i wyciągania na światło dzienne własnego braku przystosowania.

Komunikat brzmi: „Gdybyś wszystkiego nie zrobił źle, mamusia nie musiałaby pić”. Carla określiła to tak:

> Pamiętam, że pewnego ranka (miałam wtedy około siedmiu lat) matka od rana solidnie pociągała z butelki, a więc po szkole zaprosiłam do domu koleżankę. Zwykle nie zapraszałam ludzi do domu, ponieważ nigdy nie wiedziałam, w jakim ona będzie stanie, ale tym razem wykalkulowałam, że będzie odsypiać śniadanie aż do popołudnia. Bawiłyśmy się z koleżanką w przebieranie, przymierzając jej buty, nakładając jej rzeczy, malując się jej szminką, kiedy nagle drzwi otworzyły się z trzaskiem i do pokoju wtoczyła się moja matka. Byłam tak przerażona, że o mało co nie zsikałam się w majtki. Jej oddech mógł nas powalić. Wpadła w szał, kiedy zobaczyła, że ruszałyśmy jej rzeczy i zaczęła wrzeszczeć: „Wiem, dlaczego przyprowadziłaś tutaj swoją przyjaciółeczkę… żeby mnie szpiegować! Zawsze mnie szpiegujesz. To dlatego ciągle muszę pić. Każdego doprowadziłabyś do picia!”.

Matka Carli straciła panowanie nad sobą. Nie tylko poniżyła swoją córkę, ale przypisała jej winę za swój alkoholizm. Carla była za mała, aby zauważyć luki w rozumowaniu matki, więc przyjęła oskarżenie.

Podświadomie Carla nadal myśli, że jest odpowiedzialna za pijaństwo matki. Dlatego właśnie, aby odpokutować za to, zgadza się na daleko idące ustępstwa. Odwołała długo oczekiwane wakacje po to tylko, aby jeszcze raz, na próżno, spróbować zdobyć przychylność matki.

Rodzinny kozioł ofiarny to rola doskonale znana dzieciom z rodzin alkoholików. Niektórzy próbują zrealizować negatywny obraz siebie poprzez zwrócenie się ku zachowaniom autodestrukcyjnym czy przestępczym. Inni podświadomie znajdują sposoby, aby karać siebie za

pomocą różnorodnych emocjonalnych, a także fizycznych symptomów – takich jak w przypadku Carli – bólów głowy.

Złote dziecko

Podczas gdy niektóre dzieci alkoholików są zmuszane do bycia kozłem ofiarnym, inne wtłaczane są w rolę rodzinnego bohatera – „złotego dziecka". Takie dziecko otaczane jest aprobatą obojga rodziców oraz otoczenia w zamian za ogromną odpowiedzialność, jaką zmuszone jest wziąć na siebie. Pozornie aprobata zdaje się sytuować to bohaterskie dziecko w dużo bardziej korzystnej pozycji niż kozła ofiarnego, ale – w rzeczywistości – deprywacja i osobiste lęki są w obu przypadkach prawie takie same. Złote dziecko bezlitośnie mobilizuje się do zdobywania nieosiągalnych szczytów doskonałości zarówno w dzieciństwie, jak i w życiu dorosłym.

Kilka lat temu, w czasie mojego programu radiowego, zadzwonił do mnie naukowiec, chemik o imieniu Steve, który powiedział:

> Jestem odrętwiały. Mam czterdzieści jeden lat, zrobiłem karierę zawodową, ale ostatnio nie potrafię podjąć decyzji. Jestem w trakcie największego przedsięwzięcia mojego życia i po prostu nie mogę się skoncentrować. Wiele osób polega na mnie. Jestem jak skamieniały. Całe życie osiągałem wielkie sukcesy… Wiesz – najlepszy student, alfa i omega… Zawsze się mobilizowałem. Ale teraz czuję się jak sparaliżowany.

Spytałam, czy obecnie dzieje się coś w jego życiu, co może tłumaczyć te zmiany. Odpowiedział, że jego ojciec został właśnie przyjęty na oddział intensywnej terapii z ciężkim uszkodzeniem wątroby. Wyciągając z tego wnioski, zapytałam Steve'a, czy jego ojciec jest alkoholikiem. Po chwili odpowiedział, że obydwoje rodzice są alkoholikami. Steve dorastał,

stawiając czoło domowej wrzawie. Zagrzebał się w pracy szkolnej i został prymusem.

> Wszyscy uważali, że jestem superdzieckiem… moi dziadkowie, nauczyciele, nawet moi rodzice… kiedy byli trzeźwi. Byłem doskonałym synem, doskonałym studentem, a później doskonałym naukowcem, mężem i ojcem. (W tym miejscu głos mu się załamał). Jestem bardzo zmęczony tym ustawicznym byciem doskonałym.

Jako dziecko Steve zdobywał aprobatę, przyjmując na siebie obowiązki ponad swe możliwości i radząc sobie z nimi z dojrzałością przerastającą jego wiek. Zamiast budować poczucie wartości, opierając się na traktowaniu go jako istoty ludzkiej, która jest wartościowa z samej swej istoty, Steve musiał dowodzić, że jest coś wart poprzez działania. W swej samoocenie stał się uzależniony nie tyle od wewnętrznej pewności siebie, ile od pochwał, nagród i stopni.

Jego determinacja mogła także zawierać element kompensacji. Stając się superadekwatnym, Steve mógł podświadomie próbować zrównoważyć brak adekwatności swoich rodziców.

Powiedziałam Steve’owi, że choroba ojca w sposób oczywisty wydobyła na powierzchnię sporo niedokończonych dla niego spraw i że choć wiem, iż cierpi, to jest to przecież dla niego wspaniała okazja, aby zająć się niektórymi z nich – tymi naprawdę istotnymi. Poprosiłam go, aby uświadomił sobie fakt, że przyjęcie roli rodzinnego bohatera było szczególnym sposobem radzenia sobie ze straszliwym dzieciństwem. Taka rola zapewniała mu pewną dozę poczucia bezpieczeństwa i organizowała jego życie. Niestety, nigdy nie nauczył się sobie pobłażać. Teraz, wiele lat później, jego dążenie do doskonałości we wszystkich dziedzinach życia paraliżuje go. Jest to typowe dla większości perfekcjonistów.

Za moją namową Steve zgodził się zasięgnąć fachowej porady zarówno po to, by pomóc sobie w swej obecnej sytuacji, jak i po to, by zająć się

deprywacjami, których doznał w dzieciństwie.

„Muszę stale kontrolować sytuację”

Dzieci, które dorastają w rodzinach alkoholików, stykają się ustawicznie z niedającymi się przewidzieć, zmiennymi okolicznościami oraz osobami, których zachowania są równie nieprzewidywalne. Jedną z najczęstszych reakcji na to jest przemożna potrzeba kontrolowania wszystkiego i wszystkich, którzy coś znaczą w ich życiu. Glenn zareagował na bezradność, jaką odczuwał w dzieciństwie, na swój własny sposób, to znaczy, dbał o to, by zawsze panować nad sytuacją, chociaż był tak bardzo nieśmiały.

> Każdą dziewczynę musiałem rzucić, gdy jeszcze wszystko było dobrze. Wydaje mi się, iż obawiałem się, że jeśli ja z nią nie zerwę, to ona zakończy sprawę, zrywając ze mną. Był to mój sposób kontrolowania sytuacji. Teraz też ciągle mówię mojej żonie i dzieciom, co i jak trzeba zrobić. Nic nie mogę na to poradzić, muszę mieć kontrolę nad wszystkim. Moją firmą kieruję w ten sam sposób. To znaczy, nigdy na nikogo nie krzyczę, ale moi pracownicy dobrze wiedzą, kiedy nie jestem zadowolony. Mówią, że emituję fale. To doprowadza ich do szału. Ale przecież to moja firma, no nie?

Glenn był przekonany, że kontrolując wszystkie dziedziny swojego życia, uniknie powtórnego przeżycia postawionej na głowie zwariowanej rzeczywistości swojego dzieciństwa. Oczywiście, jego kłopoty z asertywnością zmusiły go do poszukania innych sposobów sprawowania kontroli, nauczył się całkiem skutecznie wykorzystywać w swych manipulacjach dąsy i gderanie.

Niestety, jego manipulacyjne zachowania stworzyły dystans między nim samym a ludźmi, na których mu zależało oraz stały się przyczyną wielu wzajemnych urazów. Jak to ma miejsce w przypadku wielu dorosłych dzieci alkoholików, potrzeba kontrolowania innych doprowadziła do tego,

czego Glenn najbardziej się obawiał – do odrzucenia. Na ironię zakrawa fakt, że wypracowane w dzieciństwie mechanizmy obronne, mające chronić go przed samotnością, stały się główną przyczyną samotności w dorosłym życiu.

„Jak śmiesz nazywać swoją matkę pijaczką?!”

Jeśli jesteś dorosłym dzieckiem pochodzącym z rodziny zarażonej alkoholizmem, istnieje szansa – nie tak jak u Steve’a, gdzie oboje rodzice byli alkoholikami – że rodzinna tragedia dotyczyła jednego rodzica, który uciekł w alkoholizm i jednego, który nie pił. W ostatnich latach zaczęliśmy dokładniej poznawać rolę, jaką w takich związkach odgrywa partner niepijący. Jak omówiliśmy to w rozdziale pierwszym, takiego partnera nazywamy przyzwalającym lub współuzależnionym.

Jest to taki partner, który mimo cierpień zadawanych mu przez alkoholika podświadomie wspiera jego pijaństwo. Poprzez akceptację współuzależnieni komunikują, że zawsze będą w pobliżu, aby zająć się szkodami spowodowanymi przez destrukcyjne zachowanie partnera. Chociaż współuzależnieni mogą gderać, jęczeć, błagać, narzekać, grozić i stawiać ultimata, to tak naprawdę rzadko kiedy są skłonni stawić wystarczająco silny opór, aby wymusić znaczące zmiany.

Carla i ja zaczynałyśmy robić w terapii istotne postępy. Chciałam bezpośrednio przyjrzeć się jej kontaktom z rodzicami, a więc poprosiłam, aby zaprosiła ich na sesję. Kiedy przyszli, zauważyłam, że jej matka jest zdenerwowana od samego początku. Sam fakt, że Carla poprosiła ją o przyjście, zdawał się wzbudzać w niej poczucie winy. Kiedy zaczęłam omawiać bolesne sceny z dzieciństwa Carli, jej matka zalała się łzami:

Tak mi wstyd. Wiem, że nie byłam dla niej dobrą matką. Carla, naprawdę cię przepraszam. Chcę rzeczywiście spróbować przestać pić. Zgłoszę się nawet na terapię, jeśli tego chcesz.

Powiedziałam matce Carli, że psychoterapia jest całkowicie nieskuteczna w przypadku leczenia alkoholizmu czy innych nałogów, jeśli nie połączy się jej z jednym z dwunastostopniowych programów, na przykład z programem Anonimowych Alkoholików. Matka Carli błagała:

Susan, proszę cię, nie zmuszaj mnie do wstąpienia do Anonimowych Alkoholików. Zrobię dla Carli wszystko, tylko nie to.

W tym momencie ojciec Carli ze złością przerwał:

Do diabła, moja żona nie jest alkoholiczką! Jest wspaniałą kobietą, która dla relaksu wypija kilka drinków. Na świecie są miliony takich ludzi, którzy piją drinka od czasu do czasu.

Wyjaśniłam mu, jak bardzo destrukcyjne dla ich córki było zachowanie matki w połączeniu z jego brakiem zaangażowania. Wybuchnął:

Jestem bardzo szczęśliwym człowiekiem i mam wspaniały dom! Dlaczego musisz wciągać w to mnie i moją żonę? Skup się tylko na problemach mojej córki i zostaw nas w spokoju. Córka płaci ci, abyś zaopiekowała się nią, nie nami. Moja żona i ja nie potrzebujemy tego rodzaju przykrości. Zgadzam się z tym, że moja żona pije, być może trochę więcej niż większość ludzi. Ale panuje nad tym. Właściwie kiedy jest po kilku drinkach, jest o niebo łatwiejsza w kontaktach.

Ojciec Carli nie zgodził się przyjść na kolejne sesje, ale jej matka wyraziła w końcu zgodę na wstąpienie do Anonimowych Alkoholików i spotkanie z jednym z moich kolegów terapeutów. To, co nastąpiło potem, było fascynującym, choć niespodziewanym łańcuchem wydarzeń. Kiedy matka Carli przestała pić, u jej męża pojawiły się poważne problemy

gastryczno-jelitowe, których przyczyny – jak powiedziała mi Carla – jego lekarz nie potrafił wyjaśnić.

Rzecz jasna, zakłóciłam rodzinny spokój. Wyszło na jaw, że ojciec Carli mógł żyć i funkcjonować tylko w stanie totalnego wyparcia. Rodziny alkoholików żyją w stanie delikatnej równowagi jedynie dzięki temu, że poszczególni członkowie odgrywają wyznaczone im role.

Kiedy Carla i jej matka zaczęły razem pracować nad swoimi problemami, rodzinna łódź gwałtownie się zakołysała. Ojciec Carli był podziwiany wokół jako przykład poświęcenia i wierności. Carla pamiętała, jak wielu jej krewnych mówiło, że ojciec powinien zostać kandydatem na świętego za swoją tolerancję i zdolność przebaczania. W rzeczywistości był klasycznym typem współuzależnionego, który poprzez wypieranie przyzwalał żonie na pozostawanie żałosną alkoholiczką. W ten sposób z nikim nie musiał się dzielić swoją władzą. Kiedy żona znikała w alkoholowych oparach, on mógł swobodnie kierować rodziną, tak jak uważał za stosowne.

Kontynuowałam spotkania z Carlą i jej matką w ramach wspólnej terapii rodzinnej. Matka Carli zaczęła dostrzegać, jak bardzo poczucie własnej wartości jej męża zależało od jego samodzielnego kierowania rodziną. Alkoholizm żony oraz fizyczne i emocjonalne problemy córki sprawiały, że to on jawił się jako jedyny odpowiedzialny członek rodziny. Pomimo maski człowieka skutecznego w działaniach, którą nakładał przed światem, ojciec Carli – jak wielu współuzależnionych – był straszliwie niepewny. Tak jak większość z nas, wybrał partnerkę, która odzwierciedlała jego prawdziwe uczucia wobec samego siebie. Wybór nieodpowiedzialnej partnerki pozwolił mu, na zasadzie porównania, czuć się lepszym.

Obecnie matka Carli powraca do zdrowia po zerwaniu z nałogiem i dokonuje pewnych bardzo pozytywnych zmian w swoim związku z córką

i mężem. Łatwo się domyślić, że gastryczno-jelitowe problemy jej męża trwają nadal.

W przeciwieństwie do ojca Carli współuzależniona matka Glenna w pełni zdawała sobie sprawę z tego, jak potworny jest alkoholizm męża, i z tego, jakich okaleczeń doznają w związku z tym dzieci. Jednakże nie mogła czy też nie miała chęci zainicjować skutecznych zmian w życiu rodzinnym. Glenn powiedział mi:

> Moja mama dobiega siedemdziesiątki i nadal próbuję zrozumieć, dlaczego pozwoliła ojcu terroryzować nas w ten sposób. Dlaczego pozwoliła, aby jej własne dzieci obeszły się jedynie smakiem prawdziwego domu. Musiał być przecież ktoś, do kogo mogła była się zwrócić o pomoc. Ale ona jest jak zużyta płyta… powtarza tylko: „Nie wiesz, jaka była wtedy sytuacja kobiety. Wymagano od niej, aby stała u boku swojego mężczyzny bez względu na wszystko. Nikt nie mówił o tych sprawach otwarcie, jak to się dzieje teraz. Gdzie miałam pójść? Co miałam robić?”.

Matka Glenna była, po prostu, przygnieciona wirem rodzinnych nieszczęść. Jej bezradność połączona ze spaczonym sposobem rozumienia wierności sprawiała, że godziła się z brutalnością męża. Matka Glenna, jak wielu współuzależnionych, w istocie sama stała się dzieckiem, pozostawiając prawdziwe dzieci bez opieki. Po dziś dzień Glenn miota się pomiędzy potrzebą ratowania zdziecinniałej matki a urazą spowodowaną niedostatkiem matczynej opieki.

Nic nie kończy się jak w bajce

W rodzinach alkoholików finały jak w bajce zdarzają się rzadko. Najlepszy z możliwych finałów to taki, kiedy twoi rodzice biorą pełną odpowiedzialność za swoje pijaństwo, zgłaszają się na terapię odwykową i stają się abstynentami. Przyznają, że twoje dzieciństwo było okropne,

potwierdzają to i próbują stać się rodzicami bardzo odpowiedzialnymi i kochającymi.

Niestety, rzeczywistość odbiega zwykle od ideału. Pijaństwo, wypieranie i wypaczanie rzeczywistości kończy się wraz ze śmiercią jednego lub obydwojga rodziców. Wiele dorosłych dzieci alkoholików kurczowo trzyma się nadziei, że ich życie rodzinne odmieni się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ale takie podejście może tylko narazić je na rozczarowanie. Glenn zrozumiał to w szczególnie dotkliwy sposób:

> Mniej więcej rok temu tato po raz pierwszy powiedział, że mnie kocha. Objąłem go i podziękowałem, ale nie wynagrodziło mi to tych lat, kiedy nazywał mnie zgniłkiem. A przecież, jak na ironię, marzyłem o tym dniu przez całe życie.

Glenn otrzymał w końcu swoje długo oczekiwane „Kocham cię”, ale to nie wystarczyło. Pozostał z poczuciem pustki. To były tylko słowa, brak było czynów. Jego ojciec nadal pił. Glenn niestety wciąż czekał, aż ojciec się zmieni.

Jeśli jesteś dorosłym dzieckiem alkoholika, kluczem do przejęcia kontroli nad swoim życiem jest uświadomienie sobie, że to ty możesz się zmienić. Twoje dobre samopoczucie nie musi zależeć od twoich rodziców. Możesz pokonać traumy dzieciństwa i ich władzę nad obecnym życiem, nawet jeśli twoi rodzice pozostają tacy sami, jak byli zawsze. Po prostu musisz zaangażować się w pracę nad sobą.

Sugeruję wszystkim moim pacjentom pochodzącym z domów skażonych alkoholizmem lub narkotykami, że nasza wspólna praca może być znacznie skuteczniejsza, jeśli wstąpią do Adult Children of Alcoholics (organizacji Dorosłe Dzieci Alkoholików) lub innej podobnej. Organizacje tego rodzaju dostarczają doskonałego wsparcia, a poprzez wymianę doświadczeń i uczuć dzieci alkoholików i narkomanów uświadamiają sobie, że nie są samotne. Mogą stanąć twarzą w twarz z dinozaurem mieszkającym w pokoju

gościnnym, co jest pierwszym krokiem w kierunku przepędzenia go stamtąd.

Rozdział 5

Posiniaczona dusza

Niszczenie słowem

Niektórzy mawiają: „Kije i kamienie mogą połamać mi kości, ale słowa nigdy mnie nie zranią”. Nie jest to prawda. Obraźliwe słowa, poniżające uwagi i upokarzający krytycyzm mogą być dla dzieci niezwykle szkodliwymi komunikatami o nich samych, przekazami mogącymi mieć dramatyczny wpływ na ich przyszłe szczęście. Jeden ze słuchaczy mojej audycji radiowej wyraził to w czasie naszej telefonicznej rozmowy w ten sposób:

> Gdybym musiał wybierać między zniewagą fizyczną a słowną, zawsze wybrałbym bicie. Pozostają po nim ślady, a więc przynajmniej ludzie użalają się nad tobą. Jeśli chodzi o słowa, to po prostu doprowadzają cię do szału. Rany po nich są niewidoczne. Nikt się tobą nie przejmuje. Blizny fizyczne znikają znacznie szybciej niż te zadane przez obelgi.

Jako społeczeństwo siłą tradycji uważamy, że karanie dzieci to sprawa wewnątrzrodzinna, a sposób karania pozostawiamy zwykle do rozstrzygnięcia ojcu rodziny. W obecnych czasach wiele świeckich autorytetów uznało potrzebę wdrożenia nowych procedur sądowych dla orzekania w sprawach dotyczących szeroko rozpowszechnionej fizycznej i seksualnej przemocy w stosunku do dzieci. Ale nawet najbardziej godne

szacunku autorytety nie mogą uczynić nic dla dziecka znieważanego słownie. Jest ono samotne.

Moc okrutnych słów

Większość rodziców mówi czasami coś uwłaczającego własnym dzieciom. Jeśli nie zdarza się to często, nie pozostawia w psychice dziecka trwałych śladów. Znieważające są, natomiast, częste napaści słowne, w których przedmiotem jest wygląd dziecka, jego inteligencja, umiejętności czy też wartość jako istoty ludzkiej.

Podobnie jak kontrolujący rodzice, słowni tyrani mają dwa różne style działania. Są tacy, którzy atakują bezpośrednio, otwarcie, złośliwie poniżając swoje dzieci. Wyzywają je od głupich, złych i brzydkich. Czasem mówią, że żałują, iż ich dzieci w ogóle przyszły na świat. Zapominają o uczuciach dziecka i o dalekosiężnym wpływie takich nieustannych ataków na budowanie przez dziecko właściwego obrazu samego siebie.

Niektórzy słowni tyrani są bardziej wyrafinowani. Atakują swoje dziecko uszczypliwością, sarkazmem, obraźliwymi przezwiskami i subtelnymi upokorzeniami. Ci rodzice często skrywają swoją tyranię pod maską humoru. Wypowiadają żarciki typu: „Ostatnim razem widziałem taki wielki nos na Mount Rushmore [1]”, „To jest kurtka odpowiednia dla klauna lub „Kiedy rozdawano rozum, ciebie tam na pewno nie było”.

Jeśli dziecko czy też inny członek rodziny żali się, tyran niezmiennie zarzuca mu brak poczucia humoru. „Ona wie, że ja tylko żartuję” – powie, tak jakby ofiara zniewagi również brała udział w spisku.

Phil, lat czterdzieści osiem, miał fizjonomię pewnego siebie mężczyzny. Wysoki, budzący zaufanie, elegancko ubrany. Z zawodu dentysta. Jednakże kiedy się odezwał, jego głos był tak cichy, że ledwie mogłam go usłyszeć.

Musiałam kilka razy prosić o powtórzenie. Phil wyjaśnił, że szuka lekarstwa na swoją chorobliwą nieśmiałość.

> Już dłużej tak nie mogę. Przecież mam już blisko pięćdziesiąt lat, a jestem przewrażliwiony na punkcie wszystkiego, co ludzie do mnie mówią. Nie potrafię brać niczego dosłownie. Zawsze myślę, że ktoś się ze mnie śmieje. Wydaje mi się, że żona ze mnie kpi. Wydaje mi się, że pacjenci śmieją się ze mnie. Nie mogę spać w nocy, ponieważ myślę o tym, co ludzie powiedzieli mi w ciągu dnia… i wciąż we wszystkim dopatruję się złych intencji. Czasami mam wrażenie, że zwariuję.

Phil mówił otwarcie o swoim obecnym życiu, ale kiedy zapytałam o przeszłość, zamknął się w sobie. Pod wpływem delikatnej namowy powiedział mi, że jego najżywszym wspomnieniem z dzieciństwa jest bezustanna uszczypliwość ojca. Ojciec żartował jego kosztem, a on za każdym razem czuł się poniżony. Im reszta rodziny głośniej się śmiała, tym bardziej on czuł się osamotniony.

> Było mi bardzo przykro, kiedy mi dokuczał, a czasami naprawdę byłem przerażony, kiedy mówił takie rzeczy: „Ten chłopak nie może być naszym synem. Spójrz na jego twarz. Założę się, że w szpitalu musieli podmienić nam dziecko. Dlaczego nie zawieziemy go z powrotem i nie wymienimy na właściwe?”. Miałem tylko sześć lat i naprawdę myślałem, że zostanę podrzucony do szpitala. Pewnego dnia w końcu zdecydowałem się powiedzieć ojcu: „Tato, dlaczego zawsze się mnie czepiasz”. Odpowiedział mi: „Ja się ciebie nie czepiam. Ja po prostu żartuję. Nie rozumiesz tego?”.

Phil, tak jak każde małe dziecko, nie potrafił odróżnić prawdy od żartu, groźby od uszczypliwości. Humor pozytywny jest jednym z najbardziej wartościowych sposobów wzmacniania więzi rodzinnej. Natomiast humor, który poniża, może być w rodzinie niezwykle niszczący. Sarkazm i humorystyczną przesadę dzieci odbierają w sposób dosłowny. Nie są na tyle obyte ze światem, aby zrozumieć, iż rodzic żartuje, kiedy mówi coś

takiego: „Chyba będziemy musieli wysłać cię do przedszkola w Honolulu”. W rezultacie dziecko mogą dręczyć nocne koszmary o tym, że jest porzucone w jakimś dalekim, przerażającym kraju.

Każdy z nas ma na sumieniu żarty czyimś kosztem. W większości przypadków żarty te mogą być względnie nieszkodliwe. Ale jeżeli to rodzice – często i okrutnie – żartują sobie z własnego dziecka, ich zachowanie jest oczywistym nadużyciem, tak typowym dla toksycznych rodziców. Dzieci wierzą i przyjmują do siebie to, co mówią ich rodzice. Powtarzanie żartów kosztem bezbronnego dziecka jest ze strony rodziców sadystyczne i destrukcyjne.

Phil był nieustannie poniżany i szykanowany. Kiedy próbował przeciwstawić się zachowaniu ojca, był oskarżany o nieprzystosowanie, ponieważ „nie zna się na żartach”. Phil nie miał komu zawierzyć swoich odczuć.

Kiedy Phil opisywał swoje uczucia, widziałam, że nadal czuje się zażenowany – tak jakby wierzył, że jego narzekania są niemądre. Dodałam mu odwagi, mówiąc: „Rozumiem, jak poniżające były żarty twojego ojca. Strasznie cię raniły, a nikt nie traktował twojego bólu poważnie. Ale jesteśmy tutaj po to, aby dojść do samej głębi twojego bólu, a nie po to, aby go zlekceważyć. Jesteś tu bezpieczny, Phil. Nikt nie chce cię upokorzyć”.

Musiało minąć kilka chwil, zanim to do niego dotarło. Był na granicy płaczu, ale zrobił ogromny wysiłek, aby to ukryć. Powiedział:

> Nienawidzę go. Był takim tchórzem. Chodzi mi o to, że ja byłem tylko dzieckiem. Nie musiał szykanować mnie w ten sposób. On nadal żartuje moim kosztem. Nigdy nie przepuści okazji. Jeśli choć na sekundę się zapomnę, zostanę całkiem pogrążony. Potem on odchodzi, wyglądając na bardzo zadowolonego z siebie faceta. Boże, nie znoszę tego.

Kiedy Phil po raz pierwszy przyszedł na terapię, zupełnie nie wiązał swojej niezwykłej wrażliwości z sarkazmem ojca. Jako chłopiec Phil nie był chroniony, ponieważ zachowania ojca nigdy nie były traktowane jako forma przemocy. Phil znajdował się w typowo podbramkowej sytuacji: „Żarty mojego ojca sprawiają mi ból, a jestem zbyt słaby, aby przejść nad nimi do porządku dziennego”.

Mały Phil był celem kpin swojego ojca, ale usiłował ukryć swoje poczucie nieadekwatności. Dorosły Phil nie zmienił się, a jedynie znalazł się w znacznie rozleglejszym świecie, więc przenosił swoje lęki i negatywne oczekiwania na innych ludzi. Szedł przez życie z receptorami nastawionymi na zranienie i poniżenia. Jego nadwrażliwość, nieśmiałość i nieufność wobec innych były nieuchronnymi, ale i bezskutecznymi próbami ochrony samego siebie przed kolejnymi ciosami.

„MÓWIĘ TO TYLKO DLA TWOJEGO DOBRA”

Wielu rodziców skrywa słowną tyranię pod maską opiekuńczości. Dla usprawiedliwienia okrutnych i oczerniających uwag używają takich argumentów, jak: „Próbuję pomóc ci stać się lepszym człowiekiem” lub „Świat jest bezwzględny, a my uczymy się, jak w nim żyć”. Ponieważ ten rodzaj tyranii przybiera ochronną maskę wychowywania, dorosłemu dziecku jest szczególnie trudno uznać jej destrukcyjny wpływ.

Vicky miała trzydzieści cztery lata, kiedy zgłosiła się na terapię – była miłą, atrakcyjną kobietą. Pracowała jako kierownik działu księgowości w dużym przedsiębiorstwie marketingowym, ale miała tak mało pewności siebie, że stanowiło to zagrożenie dla jej pracy zawodowej:

> Pracuję dla tej dużej firmy od sześciu lat i całkiem dobrze sobie tam radzę. Powoli awansuję, wiesz, od sekretarki poprzez kierownika biura, do kierownika księgowości… przesuwam się po szczeblach kariery. Ale w zeszłym tygodniu

zdarzyła się najbardziej niewiarygodna rzecz. Mój szef powiedział, że według niego mogę naprawdę zrobić karierę dopiero po uzyskaniu magisterium z zarządzania. Zaproponował sfinansowanie moich studiów. Nie mogłam w to uwierzyć! Pomyślisz, że się przeraziłam, ale to, co czuję, to panika. Od dziesięciu lat nie uczyłam się w szkole. Nie wiem, czy sobie poradzę. I nie wiem, czy w ogóle nadaję się na studia. Nawet moi bliscy mówią, że jest to powyżej moich możliwości.

Głośno zauważyłam, że ktokolwiek wydał tę opinię, nie był jej zbyt życzliwy, ponieważ prawdziwi przyjaciele zawsze nas wspierają. To ją zmieszało. Spytałam, dlaczego robi wrażenie zażenowanej. Odpowiedziała, że określenie „bliscy mi ludzie" odnosi do swojej matki.

Kiedy zadzwoniłam do matki, aby spytać ją, czy uważa, że powinnam to zrobić, przedstawiła kilka bardzo trafnych argumentów. No wiesz… co stanie się z moją pracą, jeśli mi się nie powiedzie. I czy pomyślałam o fakcie, że jako kobieta z cenzusem będę odstraszać wielu potencjalnych kandydatów do małżeństwa. A oprócz tego przecież jestem zadowolona z tego, co teraz robię.

„Ale jednym z powodów twojego zadowolenia jest duma z szybkiego awansu zawodowego", powiedziałam. „Czy nie chcesz nadal piąć się w górę?". Przyznała, że chce. Zasugerowałam jej, że awanse, które otrzymała w pracy i propozycja, którą szef jej przedstawił, były dowodem uznania dla jej osiągnięć. Te dowody wyraźnie nie szły w parze z wątpliwościami matki. Zapytałam Vicky, czy jej matka zawsze była nastawiona tak negatywnie do jej zdolności.

Mama zawsze chciała, abym była prawdziwą małą damą. Pragnęła, abym miała dużo wdzięku i elegancji, abym ładnie się wysławiała… Kiedy nic sobie z tego nie robiłam, próbowała mnie zawstydzić i w ten sposób narzucić swoje racje. Chciała dobrze, naprawdę. Złośliwie mnie naśladowała, kiedy źle wymówiłam jakieś słowo. Śmiała się z mojego wyglądu… Najgorsze były występy baletowe. Mama sama marzyła, aby zostać tancerką, ale zamiast tego wyszła za mąż. A więc to ja miałam urzeczywistnić jej marzenia, chociaż nigdy nie tańczyłam tak dobrze jak ona, a przynajmniej ona tak

mi mówiła. Nigdy nie zapomnę jednego występu, kiedy miałam mniej więcej dwanaście lat. Wydawało mi się, że byłam całkiem niezła, ale mama wyszła na scenę i przed całą klasą powiedziała: „Tańczyłaś jak słoń”. Pragnęłam po prostu zapaść się pod ziemię. Kiedy całą drogę do domu byłam zasępiona, powiedziała mi, iż powinnam nauczyć się przyjmować drobne uwagi krytyczne, bo jest to jedyna droga doskonalenia się. Następnie pogłaskała mnie po ramieniu i spodziewałam się, że powie coś miłego, ale wiesz, co powiedziała: „No cóż, spójrzmy prawdzie w oczy, kochanie. Niczego nie robisz na piątkę, prawda?”.

„ŻYCZĘ CI SUKCESU, CHOĆ WIEM, ŻE CI SIĘ NIE UDA”

Wydaje się, iż matka Vicky włożyła dużo wysiłku, aby jej mała córeczka odczuła, że jest nieadekwatna. Osiągała swój cel poprzez serie denerwujących, dwuznacznych komunikatów. Z jednej strony namawiała córkę do dążenia do doskonałości, a z drugiej mówiła jej, jaka jest z niej niedojda. Vicky była stale wytrącana z równowagi, ponieważ nigdy nie była pewna, czy robi coś dobrze. Kiedy myślała, że się jej udało, matka gasiła ją; kiedy czuła, że poszło jej słabo, matka mówiła, że nie mogło być lepiej. W okresie kiedy Vicky powinna była rozwijać poczucie pewności siebie, matka niszczyła je. A wszystko to w imię uczynienia z Vicky osoby doskonalszej.

Ale co, tak naprawdę, robił ten okrutny rodzic? Matka Vicky walczyła z własnym poczuciem nieadekwatności. Jej własna kariera baletowa nie powiodła się, być może na skutek małżeństwa. Ale istnieje również duże prawdopodobieństwo, że wykorzystała małżeństwo jako wymówkę, ponieważ nie miała dość odwagi, by dążyć do zrobienia kariery. Ustanawiając swoją wyższość nad córką, matka Vicky mogła wyprzeć swoje poczucie braku adekwatności. Każda okazja była odpowiednia, nawet jeśli wchodziło w grę poniżenie córki na oczach rówieśników. Potraktowanie dziecka w tak żenujący sposób staje się szczególną raną dla

dorastającego młodego człowieka. Niestety, potrzeby toksycznego rodzica są w tym momencie ważniejsze.

Rywalizujący rodzic

Potrzeba skłonienia kogoś, by czuł się nieadekwatny, po to tylko, aby samemu czuć się bardziej adekwatnym, przeradza się gwałtownie w otwartą rywalizację. Oczywiste jest, że matka Vicky postrzegała swą młodą córkę jako zagrożenie, ponieważ w miarę jak Vicky dorastała i stawała się piękniejsza, bardziej dojrzała i bardziej kompetentna, jej matka miała trudności z zachowaniem swego poczucia wyższości. Musiała podtrzymywać presję, kontynuować poniżanie córki, aby bronić się przed tym zagrożeniem.

Zdrowi rodzice z zainteresowaniem i radością obserwują, jak wzrastają kompetencje ich dzieci. Natomiast rodzice rywalizujący często czują się oszukani, podenerwowani, a nawet przerażeni. Większość rywalizujących rodziców nie uświadamia sobie przyczyn tych uczuć, ale zdają sobie sprawę, że to dziecko je wzbudza.

W czasie dojrzewania dziewczynki stają się kobietami, a chłopcy zaczynają być mężczyznami. Okres dorastania dziecka jest czasem szczególnie groźnym dla niepewnych siebie rodziców. Kobiety z przerażeniem uświadamiają sobie, że zaczynają się starzeć, a ich uroda przemija. Mogą postrzegać swoje córki jako rywalki i czuć potrzebę poniżania ich, szczególnie przed własnymi mężami. Mężczyźni mogą czuć zagrożenie w odniesieniu do własnej męskości i siły. W domu jest miejsce tylko dla jednego mężczyzny, więc posługują się ośmieszaniem i poniżaniem, aby ich synowie nadal czuli się mali i bezradni. Wielu młodych ludzi pogarsza sytuację, stając się otwartymi rywalami, chcąc w ten sposób sprawdzić się na głębokich wodach dorosłości.

Rywalizujący rodzice są często, na skutek wcześniejszych niedostatków braku żywności, ubrania czy miłości – ofiarami deprywacji, jakie przeszli we własnym dzieciństwie. Bez względu na to, ile obecnie posiadają, nadal obawiają się, że to nie wystarczy. Wielu z tych rodziców odtwarza z własnymi dziećmi rywalizację, jakiej doświadczyli z własnymi rodzicami czy rodzeństwem. Ta nieuczciwa rywalizacja staje się dla dziecka ciężarem ponad siły. Vicky po prostu zrezygnowała z prób osiągnięcia czegokolwiek:

> Przez bardzo wiele lat nie robiłam wielu rzeczy, nawet tych, które sprawiały mi przyjemność, ponieważ obawiałam się, że będę poniżona. Kiedy dorosłam, ciągle słyszałam jej głos, który po prostu mnie tłamsił. Nigdy nie pomstowała, ani nie obrzucała mnie wyzwiskami, ale wciąż, porównując siebie ze mną, sprawiała, że czułam się jak ktoś, kto ciągle przegrywa. Było to bardzo bolesne.

Bez względu na intencje, jakie rywalizujący rodzice deklarują wobec swoich dzieci, ich ukrytym celem jest zabezpieczenie się, aby dzieci nie mogły ich przewyższyć. Podświadome komunikaty są bardzo silne: „Nie możesz odnieść większego życiowego sukcesu niż ja”, „Nie możesz być bardziej atrakcyjna niż ja” lub „Nie możesz być szczęśliwsza ode mnie”. Innymi słowy: „Wszyscy mamy pewne ograniczenia, a ja jestem właśnie tym twoim”.

Przekazy te są tak głęboko zakorzenione, że jeśli dorosłe dzieci rywalizujących rodziców osiągają sukces w jakiejś dziedzinie, to często doświadczają straszliwego poczucia winy. Im więcej sukcesów odnoszą, tym stają się bardziej nieszczęśliwe. Doprowadza to często do tego, że sabotują swój sukces. Dla tych dorosłych dzieci toksycznych rodziców brak osiągnięć jest ceną za spokój umysłu. Sterują swoim poczuciem winy poprzez podświadome nakładanie sobie ograniczeń, tak aby nie prześcignąć

swoich rodziców. W pewnym sensie spełniają negatywne oczekiwania rodziców.

Napiętnowany obelgami

Niektórzy rodzice, werbalni tyrani, nie podejmują wysiłku ukrywania się za rozumowymi argumentami. Zamiast tego bombardują swoje dzieci okrutnymi zniewagami, tyradami, oskarżeniami i poniżającymi wyzwiskami. Ci rodzice są szczególnie obojętni zarówno na ból, który sprawiają, jak i na trudne do naprawienia zniszczenia, jakich się dopuszczają. Rażąca zniewaga słowna może odcisnąć się niezatartym piętnem na poczuciu własnej wartości dziecka, pozostawiając głębokie psychologiczne blizny.

Carol, lat pięćdziesiąt dwa, jest niezwykle piękną kobietą. Była modelką, a obecnie zajmuje się architekturą wnętrz. W czasie naszej pierwszej sesji opowiedziała mi o swoim ostatnim rozwodzie, trzecim z kolei. Rozwód miał miejsce na rok przed naszym pierwszym spotkaniem. Było to bolesne przeżycie, w wyniku którego zrodził się w Carol lęk o własną przyszłość. W tym samym czasie przechodziła menopauzę i była na granicy paniki przed utratą urody. Czuła się niechciana. Powiedziała mi, że uczucia te nasiliły się po jej ostatniej wizycie u rodziców w Dniu Dziękczynienia.

> Zawsze kończy się to w ten sam sposób. Za każdym razem kiedy odwiedzam rodziców, zostaję ponownie zraniona i przeżywam silne rozczarowanie. Najgorsze jest to, że wciąż myślę, iż może tym razem przyjadę do domu, powiem im, że czuję się nieszczęśliwa, że coś mi nie wyszło w życiu, a oni po prostu powiedzą: „Skarbie, kochanie, tak nam przykro” zamiast „To tylko twoja wina”. Jak sięgam pamięcią, zawsze mówili: „To tylko twoja wina”.

Powiedziałam Carol, że brzmi to tak, jakby jej rodzice nadal posiadali ogromną nad nią władzę. Spytałam, czy chce ze mną zbadać korzenie tej władzy, tak abyśmy mogły zmienić wzorzec dominacji i kontroli. Carol skinęła głową i zaczęła opowiadać o swoim dzieciństwie w bogatej, osiadłej na Środkowym Zachodzie rodzinie. Jej ojciec był wybitnym lekarzem, a matka pływaczką olimpijską, która zrezygnowała z kariery sportowej, aby zająć się wychowywaniem piątki swoich dzieci. Carol była najstarsza.

> Pamiętam, że kiedy byłam mała, prawie przez cały czas czułam się przygnębiona i samotna. Ojciec ciągle mi dokuczał, ale kiedy miałam mniej więcej jedenaście lat, zaczął mówić rzeczy naprawdę straszne.

„Na przykład?" – zapytałam. Odpowiedziała, że to nieważne. Zaczęła nerwowo obgryzać skórki przy paznokciach. Wiedziałam, że próbuje nie stracić panowania nad sobą. „Carol – powiedziałam –

Wiem, jak bolesne jest to dla ciebie, ale musimy to wyciągnąć na światło dzienne, jeśli mamy się tym zająć". Zaczęła powoli mówić:

> Z jakiegoś powodu ojciec stwierdził… Boże, to tak trudno… Stwierdził, że ja… że, ja brzydko pachnę. Nigdy nie przestał. Inni ludzie mówili mi, jaka jestem ładna, ale on umiał tylko mówić, że…

Carol znów przerwała i spuściła wzrok. „Dalej, Carol – powiedziałam – Jestem po twojej stronie".

> Mówił: „Twoje piersi brzydko pachną… twój tyłek śmierdzi. Gdyby ludzie tylko wiedzieli, jak brudne i cuchnące jest twoje ciało, czuliby wstręt". Bóg jeden wie, że brałam prysznic trzy razy dziennie. Cały czas zmieniałam ubrania. Zużywałam tony dezodorantów i perfum, ale to nie robiło różnicy. Jednym z jego ulubionych powiedzonek było: „Gdyby ktoś wywrócił cię na drugą stronę, poczułby odór wychodzący z każdego pora twojego ciała". Pamiętaj, to mówi szanowany lekarz. Matka nigdy słowem na to nie zareagowała. Nigdy nawet nie powiedziała, że to nieprawda. Ciągle zastanawiałam się, jak mogę stać się lepsza… jak mogę

powstrzymać go od mówienia mi, że jestem wstrętna i cuchnąca. Kiedy wchodziłam do łazienki, zawsze myślałam, że jeśli szybko spuszczę wodę w toalecie, być może on nie będzie myślał, iż jestem taka wstrętna.

Powiedziałam Carol, iż wygląda na to, że ojciec w tak irracjonalny sposób reagował na jej rozwijającą się kobiecość, ponieważ sam nie potrafił sobie poradzić z własnym zainteresowaniem tą sprawą. Często zdarza się, że na rozkwitającą seksualność swoich córek ojcowie reagują skrępowaniem, a nawet wrogością. Nawet ojciec, który dla swojej małej córeczki jest dobry i kochający, może w czasie jej dorastania inicjować konflikty, po to, by zdystansować się od własnego pociągu seksualnego, który jest dla niego czymś niedopuszczalnym.

U toksycznego ojca, jak było to w przypadku ojca Carol, rozwój seksualny córki może wywołać ogromne poczucie niepokoju, które, w jego mniemaniu, usprawiedliwia szykany wobec niej. Projektując na nią swoją winę i skrępowanie, mógł zaprzeczać jakiejkolwiek odpowiedzialności za swoje uczucia. To tak jakby mówił: „Jesteś złą i grzeszną osobą, ponieważ przez ciebie mam złe i grzeszne myśli”. Zapytałam Carol, czy brzmi to dla niej prawdopodobnie.

Teraz, kiedy się nad tym zastanawiam, myślę, że było to związane z seksem. Zawsze czułam jego wzrok na sobie. Ciągle wypytywał o szczegóły tego, co robię z moimi chłopakami, choć właściwie nie było o czym opowiadać. Jednakże on był przekonany, że idę do łóżka z każdym, z kim wychodzę. Mówił na przykład: „Powiedz mi tylko prawdę, a nie zostaniesz ukarana”. Naprawdę chciał, abym opowiadała mu o seksie.

W okresie emocjonalnych zawirowań dorastania Carol rozpaczliwie potrzebowała kochającego i troskliwego ojca, który dałby jej poczucie pewności. Zamiast tego narażał ją na bezlitosną obmowę. Słowna tyrania ojca, połączona z brakiem reakcji ze strony matki, poważnie zachwiała w Carol wiarę w siebie jako osobę wartościową i sympatyczną. Kiedy

ludzie mówili jej, że jest ładna, myślała tylko o tym, czy czują jej zapach. Żadna doza zewnętrznego dowartościowania nie mogła równać się z niszczycielskimi komunikatami ojca.

> Zaczęłam pracować jako modelka w wieku siedemnastu lat. Oczywiście im większe sukcesy odnosiłam, tym ojciec czuł się gorzej. Naprawdę musiałam opuścić ten dom. Wyszłam za mąż w wieku dziewiętnastu lat za pierwszego faceta, który mnie o to poprosił. To był zwyczajny laluś, bił mnie, kiedy byłam w ciąży i zostawił, kiedy dziecko się urodziło. Naturalnie obwiniałam siebie. Wywnioskowałam, że musiałam zrobić coś źle. Może brzydko pachniałam, nie wiedziałam. Mniej więcej rok później wyszłam za mąż za faceta, który nie bił mnie, ale rzadko kiedy ze mną rozmawiał. Trwałam w tym przez dziesięć lat, ponieważ nie mogłam spojrzeć rodzicom w oczy, mając na koncie kolejne nieudane małżeństwo. Jednakże ostatecznie odeszłam. Bogu dzięki miałam swoją pracę modelki, a więc mogłam utrzymać syna i siebie. Skończyłam z mężczyznami na kilka lat. Potem spotkałam Glenna. Myślałam, że to jest to, że w końcu znalazłam właściwego faceta. Pierwsze pięć lat naszego małżeństwa były dla mnie najszczęśliwszym okresem w moim życiu. Potem odkryłam, że oszukiwał mnie prawie od dnia ślubu. Przez następne dziesięć lat wiele mu wybaczałam, ponieważ nie chciałam zaprzepaścić kolejnego małżeństwa. W zeszłym roku odszedł ode mnie do dziewczyny o połowę ode mnie młodszej. Dlaczego nic mi nie wychodzi?

Przypomniałam Carol, że wiele rzeczy jej wychodzi: była kochającą i świetną matką, wychowała syna, któremu dobrze się wiedzie w życiu; zrobiła dwie udane kariery. Niestety, żadne z moich zapewnień nie miało większej wagi. Carol przyjęła ojcowską wizję samej siebie jako istoty bezwartościowej i odrażającej. W konsekwencji większą część dorosłego życia spędziła na wyniszczającym ją poszukiwaniu miłości, której usilnie pragnęła od ojca, gdy była młodą dziewczyną. Wybierała bezlitosnych, okrutnych, zimnych mężczyzn – podobnych do jej ojca – i próbowała skłonić ich do miłości do siebie, takiej, jakiej nigdy nie zaznała od własnego ojca.

Wyjaśniłam Carol, że zabiegając u ojca, lub też innych mężczyzn, których wybierała na jego miejsce, o to, aby poprawili jej własne poczucie wartości, oddaje swą samoocenę w ich ręce. Nie trzeba być geniuszem, aby dostrzec, jak niszczycielskie były te dłonie. Musiała odzyskać kontrolę nad swoją samooceną, stając twarzą w twarz z wyniszczającymi ją poglądami na własny temat, jakie ojciec wpoił jej w dzieciństwie. Przez następnych kilka miesięcy stopniowo uświadomiła sobie, że jej brak poczucia własnej wartości jest do odrobienia – po prostu szukała go w niewłaściwym miejscu.

Rodzice perfekcjoniści

Nierealne oczekiwanie, że dzieci będą doskonałe, jest kolejnym, powszechnym źródłem słownych ataków. Wielu rodziców, werbalnych tyranów, szczyci się własnymi sukcesami, niestety, bardzo często ich domy stają się dla nich miejscem, gdzie otrząsają się z zawodowych stresów. (Rodzice alkoholicy mogą również stawiać swoim dzieciom nieprawdopodobne wymagania, a następnie wykorzystywać ich porażki dla usprawiedliwienia swojego pijaństwa).

Rodzice perfekcjoniści zdają się żyć iluzją, że jeśli dołożą starań, aby ich dzieci były doskonałe, będą wówczas idealną rodziną. Składają na dziecko ciężar utrzymania równowagi dla uniknięcia uświadomienia sobie faktu, że to właśnie oni, jako rodzice, nie potrafią tej równowagi zapewnić. Dziecko ponosi porażkę i staje się kozłem ofiarnym z powodu rodzinnych problemów. Po raz kolejny obarczane winą jest właśnie dziecko.

Dzieci mają prawo do błędów oraz do pełnej jasności tego, że nie jest to koniec świata. W ten właśnie sposób nabierają odwagi do poznawania w życiu nowych rzeczy. Toksyczni rodzice narzucają swoim dzieciom nieosiągalne cele, nierealne oczekiwania i nieustannie zmieniające się

reguły. Spodziewają się od nich reakcji o stopniu dojrzałości, który można osiągnąć w miarę uzyskiwania życiowego doświadczenia, niedostępnego przecież dla dziecka. Dzieci nie są miniaturowymi dorosłymi. Niestety, toksyczni rodzice spodziewają się od nich takiego zachowania, jakby nimi były.

Paul, trzydziestotrzylatek, ciemnowłosy, niebieskooki technik laboratoryjny, zgłosił się do mnie z powodu kłopotów w pracy. Dało się zauważyć, że jest nieśmiały, skrępowany i niepewny siebie, jednakże, mimo to, wciąż wdawał się w gorące spory ze swoimi bezpośrednimi zwierzchnikami. Mogło się to dla niego skończyć utratą pracy, zwłaszcza że miał coraz większe trudności z koncentracją.

Kiedy Paul i ja rozmawialiśmy o pracy, zorientowałam się, że ma trudności w kontaktach z osobami mającymi władzę. Spytałam go o rodziców i odkryłam, że Paul, podobnie jak Carol, był napiętnowany obelgami. Opisywał to w ten sposób:

> Miałem 9 lat, kiedy moja matka wyszła powtórnie za mąż. Facet musiał chyba brać lekcje u Hitlera. Pierwszą rzeczą, jaką zrobił, kiedy się wprowadził, było ustalenie nowego porządku: demokracja kończyła się za drzwiami wejściowymi. Jeśli kazał nam skakać z urwiska, musieliśmy skakać. Bez dyskusji. Ja miałem znacznie gorzej niż moja siostra. Przez cały czas miał mnie na oku, a zwłaszcza mój pokój. Codziennie robił te przeklęte inspekcje, jakby to były koszary. Kiedy masz lat dziewięć czy dziesięć, rzeczy są zawsze trochę nieuporządkowane, ale jego to nie obchodziło. Wszystko musiało być idealnie, nic nie mogło być nie na swoim miejscu. Jeśli zostawiłem na biurku książkę, zaczynał krzyczeć, jaką to jestem odrażającą świnią. Nazywał mnie pieprzonym dupkiem albo sukinsynem, albo zasmarkanym bękartem. Nieustanne obrzucanie mnie tymi wszawymi wyzwiskami było dla niego jak ulubiony sport. Nigdy mnie nie uderzył, ale te cholerne wyzwiska bolały tak samo.

Domyślałam się, że było coś w osobie Paula, co wywoływało tak silne uczucia u jego ojczyma. Odkrycie, co to było, nie zabrało nam wiele czasu. Paul był nieśmiałym, wrażliwym, zamkniętym chłopcem, niskim jak na swój wiek.

> Kiedy mój ojczym był dzieckiem, był najniższy w szkole. Wszyscy mu dokuczali. Kiedy matka go poznała, był silny, pracował nad tym. Jednakże wydawało się, jakby to wszystko na siebie nałożył. Jakoś całe to jego umięśnienie zawsze sprawiało wrażenie, jakby należało do kogoś innego.

Gdzieś wewnątrz ojczyma Paula żył nadal mały, przestraszony, nieadekwatny chłopiec. A ponieważ Paul miał wiele podobnych do niego cech, stał się symbolem jego bolesnego dzieciństwa. Skoro jego ojczym nigdy nie zaakceptował siebie jako dziecka, odczuwał gwałtowną wściekłość wobec chłopca, który przypominał mu jego samego. Zrobił z Paula kozła ofiarnego. Wyżywał się na nim z powodu własnej nieadekwatności, z którą nie umiał sobie poradzić. Tyranizując pasierba nierealnymi żądaniami doskonałości, a następnie słownie znieważając go, kiedy coś mu nie wyszło, przekonywał samego siebie, że jest potężny i silny. Prawdopodobnie nigdy nie przyszło mu do głowy, jaką krzywdę wyrządza Paulowi. Myślał, że pomaga chłopcu stać się doskonałym.

„NIE MOGĘ BYĆ DOSKONAŁY, WIĘC RÓWNIE DOBRZE MOGĘ SIĘ PODDAĆ”

Matka rozwiodła się ze swoim drugim mężem, kiedy Paul miał osiemnaście lat, jednakże do tego czasu dusza Paula została już poważnie zmaltretowana. Paul wiedział, że nigdy nie będzie wystarczająco „doskonały” w oczach swojego ojczyma, a więc po prostu się poddał:

Kiedy miałem czternaście lat, wpadłem w narkotyki. To był chyba jedyny okres, kiedy czułem się akceptowany. Musiałem to robić, żeby nie wyjść na kutasa. To nie ja nadawałem ton grupie, więc cóż mi innego pozostało? Krótko przed skończeniem szkoły średniej kupiłem jakieś naprawdę straszne gówno i prawie odjechałem. Cóż, to mi pomogło… żadną miarą nie chciałbym przejść przez to jeszcze raz.

Przez rok Paul uczęszczał do college'u pierwszego stopnia, ale zrezygnował, chociaż było to zgodne z jego pragnieniami oraz pomimo zadatków na naukową karierę. Po prostu nie mógł się skupić. Wyniki jego testu na inteligencję były niezwykle wysokie, niestety, wzbraniał się stanąć twarzą w twarz z jakimkolwiek wyzwaniem. Wpadł w nawyk odpuszczania sobie.

Kiedy zaczął pracować, okazało się, że ustawicznie popada w konflikty ze swoimi przełożonymi, powtórnie odgrywając swoje dzieciństwo. Zmieniał pracę za pracą, aż w końcu znalazł taką, która mu się podobała. Chciał ją utrzymać i dlatego zgłosił się do mnie. Powiedziałam, że sądzę, iż mogę mu pomóc.

TRZY ZASADY PERFEKCJONIZMU

Chociaż ojczym Paula zniknął z jego życia, nadal miał na niego silny wpływ, ponieważ jego poniżające komunikaty wciąż brzmiały w umyśle Paula. W rezultacie Paul został złapany w pułapkę tego, co nazywam Zasadą Trzech P: Perfekcjonizm, Przekładanie na potem i Paraliż.

Naprawdę lubię to nowe laboratorium, gdzie obecnie pracuję, ale wciąż jestem przerażony, że nie robię swojej roboty idealnie. Tak więc odkładam sporo z tego, co muszę zrobić, poza ustalone, nieprzekraczalne terminy lub naprędce, na ostatnią minutę coś robię i psuję. Im więcej psuję, tym bardziej spodziewam się wyrzucenia z pracy. Jeżeli tylko mój przełożony robi jakąś ogólną uwagę, przyjmuję ją od razu do siebie i przesadnie reaguję. Zawsze wydaje mi się, że jeśli coś mi się nie uda, należy

spodziewać się końca świata. Ostatnio doszło nawet do tego, że zachorowałem. Po prostu nie mogę sobie z tym poradzić.

Ojczym Paula wpoił mu potrzebę bycia doskonałym – Perfekcjonizm. Strach Paula, że nie zdoła zrobić czegoś perfekcyjnie, doprowadzał go do odkładania roboty – Przekładanie na potem. Niestety, im więcej prac Paul odkładał, tym bardziej go one przygniatały, a jego rosnące jak lawina lęki ostatecznie nie pozwalały mu w ogóle zabrać się do pracy – Paraliż.

Pomogłam Paulowi przemyśleć strategię szczerej rozmowy z pracodawcami. Ustaliliśmy, że powie, iż ma osobiste problemy, które przeszkadzają mu w pracy i poprosi o urlop. Jego uczciwość i troska o jakość pracy zrobiły na nich wrażenie i przyznali mu dwa miesiące urlopu. Nie był to czas pozwalający na przeanalizowanie wszystkich problemów Paula, ale wystarczył, aby wyciągnąć go z dołka, który sam sobie wykopał. Kiedy wrócił do pracy, był już w stanie zrobić pierwsze kroki na drodze do stawienia czoła temu, co wyrządził mu ojczym. To sprawiło, że potrafił lepiej odróżnić rzeczywisty konflikt z własnymi zwierzchnikami od konfliktów pochodzących z jego wewnętrznych ran. Chociaż kontynuował terapię przez następne osiem miesięcy, każdy w pracy mówił mu, że wydaje się być zupełnie nowym człowiekiem.

„SŁOWO NA LITERĘ S”

Dorosłe dzieci rodziców perfekcjonistów zwykle obierają jedną z dwóch dróg. Albo bezskutecznie prześcigają się w staraniach, aby zdobyć miłość i akceptację rodziców, albo buntują się do takiego stopnia, że rozwijają w sobie strach przed osiągnięciem sukcesu.

Są tacy, którzy zachowują się tak, jakby ktoś ciągle notował ich wyniki. Dom, na przykład, nigdy nie jest wystarczająco czysty. Nigdy nie

doświadczają przyjemności robienia czegoś, ponieważ są przekonani, że mogli zrobić to lepiej. Odczuwają prawdziwą panikę, kiedy popełnią najmniejszy błąd.

Są jeszcze tacy, którzy, jak Paul, żyją przegranym życiem, ponieważ nie potrafią poradzić sobie ze słowem na literę S – Sukces. Dla Paula odniesienie sukcesu oznaczałoby kapitulację wobec żądań ojczyma. Paul prawdopodobnie nadal zmieniałby pracę za pracą, gdybyśmy nie wyciszyli w nim głosu ojczyma.

Najokrutniejsze słowa: „Żałuję, że w ogóle się urodziłeś”

Jednym z najbardziej skrajnych przykładów spustoszenia dokonanego wskutek werbalnej tyranii był Jason, czterdziestodwuletni, przystojny oficer policji. Było to kilka lat temu w jednej z moich szpitalnych grup. Departament Policji w Los Angeles nalegał na jego hospitalizację, ponieważ policyjny psycholog doszedł do wniosku, że Jason jest potencjalnym samobójcą. Na naradzie personelu szpitala dowiedziałam się, że Jason konsekwentnie stawia siebie w sytuacjach poważnie zagrażających życiu. Na przykład próbował ostatnio sam rozbić gang narkotyczny, nie wzywając posiłków. Niewiele brakowało, aby go zabili. Na pozór wydawało się, że to czyn heroiczny, ale faktycznie było to zachowanie lekkomyślne i nieodpowiedzialne. Po departamencie rozniosło się, że Jason próbował zabić się na służbie.

Musiało minąć kilka sesji, zanim zdobyłam zaufanie Jasona. Ale kiedy to mi się już udało, nasze wzajemne kontakty były bardzo dobre. Nadal mam żywo w pamięci sesję, podczas której opowiadał o swoim dziwnym związku z matką:

Ponieważ z matką nie dało się żyć, ojciec zwiał, kiedy miałem dziesięć lat. Po jego odejściu ona stała się jeszcze gorsza. Miała bardzo gwałtowne usposobienie i nigdy mi nie popuściła, tym bardziej że, tak się złożyło, byłem uderzająco podobny do mojego starego. Nie pamiętam dnia, żeby nie powiedziała mi, iż żałuje, że w ogóle przyszedłem na świat. Kiedy miała dobry dzień, mówiła: „Wyglądasz dokładnie tak jak twój cholerny ojciec i jesteś tak samo paskudny". Kiedy miała zły dzień, mówiła takie rzeczy, jak: „Chciałabym, abyś już nie żył, tak samo jak chciałabym, aby twój ojciec nie żył. Gnilibyście razem w jakimś śmierdzącym grobie".

Powiedziałam Jasonowi, że jego matka była chyba opętana.

Ja też tak myślałem, ale kto by tam słuchał dzieciaka. Jedna z naszych sąsiadek wiedziała o tym. Próbowała umieścić mnie w domu dziecka, ponieważ była przekonana, że matka chce mnie zabić. Jednakże jej również nikt nie słuchał.

Przerwał na chwilę i potrząsnął głową.

Jezu, myślałem, że ten absurd nigdy już mnie nie dosięgnie. Jestem w środku jak skamieniały za każdym razem, kiedy przypominam sobie, jak bardzo ona mnie nienawidziła.

Matka Jasona przesłała mu jasny komunikat: ona go nie chciała. Kiedy ojciec odszedł i nie próbował odegrać żadnej roli w życiu syna, poparł w ten sposób tezę, że życie Jasona nie przedstawia żadnej wartości.

W ramach akcji sił policyjnych Jason podświadomie próbo

wał być obowiązkowym, posłusznym synem. W istocie próbował wymazać swoje istnienie. Chciał w sposób zawoalowany popełnić samobójstwo, aby zdobyć przychylność matki. Dokładnie wiedział, co trzeba było zrobić, aby sprawić jej przyjemność, ponieważ wyraźnie powiedziała mu: „Chciałabym, żebyś nie żył".

Ta forma werbalnej przemocy jest przyczyną nie tylko ogromnego bólu i dezorientacji, ale może również stać się samospełniającym się proroctwem. Zaobserwowane u Jasona skłonności samobójcze są dość

powszechne wśród dzieci takich rodziców. Dla tych dorosłych dzieci zetknięcie się i zajęcie się swoimi toksycznymi powiązaniami z przeszłością może być dosłownie sprawą życia lub śmierci.

Kiedy „Ty jesteś” przemienia się w „Ja jestem”

Nie ma wątpliwości, że dzieci mogą zostać zranione w wyniku upokorzeń, których doznawać mogą od kolegów, nauczycieli, rodzeństwa czy też innych członków rodziny, jednakże w kontaktach z rodzicami są najmniej odporne na ciosy. Rodzice są przecież dla dziecka centrum jego wszechświata. Jeśli twoi wszystkowiedzący rodzice źle mówią o tobie, musi to być prawdą. Jeśli matka zawsze mówi: „Jesteś głupi”, znaczy to, że jesteś głupi. Jeśli ojciec ciągle mówi: „Masz zły charakter”, znaczy to, że go masz. Dziecku brak jest odpowiedniego dystansu, który umożliwiałby zakwestionowanie tych opinii.

Kiedy te negatywne opinie przenosisz z ust ludzi do twojej podświadomości, internalizujesz je. Internalizacja negatywnych opinii – zamiana „ty jesteś” na „ja jestem” – leży u podstaw niskiej samooceny. Oprócz poważnego zniekształcenia obrazu siebie samego jako osoby sympatycznej, wartościowej, kompetentnej werbalne zniewagi mogą tworzyć samorealizujące się negatywne oczekiwania co do tego, jak dasz sobie radę w świecie. W drugiej części tej książki przedstawię, jak można pokonać te wykrzywione oczekiwania, ponownie wyciągając na światło dzienne to, co jest wewnątrz nas.

1. Szczyt w skalistym masywie Black Hills (USA), na którego zboczu wyrzeźbiono gigantyczne portrety Waszyngtona, Jeffersona, Lincolna i Roosevelta (przy. tłum.). [wróć]

Rozdział 6

Sponiewierane ciało

Przemoc fizyczna

> Czuję, że cały czas jestem na siebie zła. Czasami płaczę bez żadnego powodu. Jest to chyba moja frustracja z powodu samej siebie. Ciągle myślę o tym, jak rodzice mnie ranili i upokarzali. Nie utrzymuję zbyt długo przyjacielskich kontaktów z ludźmi. Mam zwyczaj zrywania znajomości z całą grupą przyjaciół równocześnie. Przypuszczam, że nie chcę, aby odkryli, jaka jestem zła.

Kate, czterdziestolatka, blondynka o surowej twarzy, zatrudniona w dużym przedsiębiorstwie jako kierowniczka kontroli jakości, zgłosiła się do mnie na polecenie domowego lekarza. Miewała ataki panicznego strachu we własnym samochodzie i w windzie budynku, w którym pracowała. Lekarz przepisał jej środki uspokajające, ale niepokoiła go występująca u Kate awersja do opuszczania mieszkania, z wyjątkiem wyjść do pracy. Nalegał, aby szukała porady u psychologa.

Pierwszą rzeczą, jaką zauważyłam u Kate, była poważna, nieszczęśliwa mina, która zdawała się być na trwałe wtopiona w jej twarz – tak jakby nigdy nie nauczyła się uśmiechać. Nie potrzeba było wiele czasu, aby odkryć dlaczego:

> Wychowywałem się w bogatej dzielnicy na przedmieściach St. Louis. Mieliśmy wszystko, co tylko za pieniądze można kupić. Z zewnątrz wyglądaliśmy jak idealna rodzina. Ale od wewnątrz… mój ojciec miał straszne napady wściekłości. Zdarzały się one zwykle po kłótni z moją matką. Rzucał się wtedy na jedną z nas – tę, która była najbliżej. Zdejmował pasek i zaczynał okładać mnie albo moją siostrę… po

nogach… po głowie… wszędzie gdzie dosięgnął. Kiedy zaczynał, zawsze się bałam, że nigdy nie skończy.

Depresja i lęk w przypadku Kate były dziedzictwem dziecka sponiewieranego.

Panamerykańska zbrodnia

Wewnątrz milionów amerykańskich domów, wędrując przez wszystkie społeczne, ekonomiczne i intelektualne sfery, dochodzi codziennie do popełniania strasznej zbrodni – stosowania przemocy fizycznej wobec dzieci.

Wiele jest kontrowersji i zamieszania wokół definicji przemocy fizycznej. Sporo ludzi nadal uważa, że rodzice mają nie tylko prawo, ale i obowiązek stosowania kar cielesnych wobec swoich dzieci. W języku angielskim najbardziej powszechnym mottem dla rodziców jest nadal: „Spare the rod and spoil the child”. Jeszcze niedawno dzieci nie posiadały faktycznie żadnych ustawowych praw. Powszechnie traktowano je jak ruchomość, część własności będącej w posiadaniu rodziców. Przez setki lat prawa rodzicielskie były uważane za nietykalne – w imię dyscypliny rodzice mogli zrobić dzieciom prawie wszystko, niemalże je zabić.

W obecnych czasach normy uległy zawężeniu. Problemy związane ze stosowaniem wobec dziecka fizycznej przemocy stały się tak szeroko rozpowszechnione, że opinia publiczna zmusiła system prawny do ustalenia granic kar fizycznych. Próbą wyjaśnienia, co stanowi fizyczną przemoc, była ogłoszona przez Kongres w 1974 roku Ustawa federalna o prawach dziecka oraz przeciwdziałaniu nadużyciom władzy rodzicielskiej (Federal Child Abuse Prevention and Treatment Act). Akt ten definiował przemoc fizyczną w ten sposób: „zadawanie fizycznych ran, takich jak stłuczenia,

poparzenia, pręgi, cięcia, złamania kości i czaszki; są one powodowane kopaniem, uderzeniami pięścią, ugryzieniem, biciem, pchnięciem noża, okładaniem rzemieniem, wymierzaniem klapsa itd.”. To, jak ta definicja jest tłumaczona na potrzeby prawa, jest często sprawą interpretacji. Każdy stan ma swoje własne prawa dotyczące przemocy wobec dziecka, ale większość zawiera definicję podobną do federalnej, która jest w swoim zakresie nieco niejasna. Dziecko ze złamaną kością jest na pewno ofiarą przemocy, ale większość prokuratorów opierałaby się ukaraniu rodzica, który posiniaczył swoje dziecko w czasie trzepania mu skóry.

Nie jestem prawnikiem i nie jestem policjantem, ale od ponad dwudziestu lat stykam się z cierpieniem powodowanym przez „legalne” cielesne kary. Mam też swoją własną definicję fizycznej przemocy: jakiekolwiek zachowanie, które wywołuje u dziecka znaczny fizyczny ból, bez względu na to, czy pozostawia ślady, czy też nie.

DLACZEGO RODZICE BIJĄ SWOJE DZIECI

Większość z nas, którzy mamy dzieci, czuła chęć uderzenia ich przy tej czy innej okazji. Te uczucia mogą być szczególnie silne, kiedy dziecko nie przestaje płakać, przeszkadzać lub postępować na przekór. Czasami mają one więcej wspólnego z naszym własnym zmęczeniem, poziomem napięcia nerwowego, niepokojem czy smutkiem. Wielu z nas potrafi oprzeć się impulsowi uderzenia dziecka. Niestety, niektórzy rodzice nie są tak powściągliwi.

Fizycznie znęcający się nad dziećmi rodzice mają pewne wspólne cechy. Możemy tylko się zastanawiać, jak to się dzieje. Przede wszystkim charakteryzują się przerażającym brakiem kontroli nad swoimi odruchami. Fizycznie agresywni rodzice atakują swoje dzieci za każdym razem, kiedy doznają silnych negatywnych uczuć, które muszą rozładować. Ci rodzice

zdają się mieć bardzo małą, jeśli w ogóle ją mają, świadomość konsekwencji tego, co czynią wobec swoich dzieci. Jest to prawie automatyczna reakcja na stres. Bodziec i reakcja są prawie jednym i tym samym.

Fizyczni tyrani często sami pochodzą z rodzin, w których przemoc była normą. Dużo z ich dorosłego zachowania jest bezpośrednim powtórzeniem tego, czego sami doświadczyli i co poznali w młodości. Wzorcem dla takich rodziców był rodzic tyran. Użycie siły było jedynym sposobem radzenia sobie z problemami i uczuciami – szczególnie z uczuciem gniewu.

Wielu znęcających się fizycznie rodziców wchodzi w dorosłość z ogromnymi emocjonalnymi brakami i niezaspokojonymi potrzebami. Pod względem emocjonalnym nadal są dziećmi. Często patrzą na swoje dzieci jak na zastępczych rodziców – chcą, aby one zaspokoiły te emocjonalne potrzeby, których ich prawdziwi rodzice nigdy nie zaspokoili. Tyran jest wściekły, kiedy dziecko nie potrafi spełnić jego żądań. Bije na oślep. W tym momencie dziecko jest bardziej niż kiedykolwiek zastępczym rodzicem, ponieważ tyran jest naprawdę wściekły na swojego własnego rodzica.

Wielu z tych rodziców ma także problemy z alkoholem i narkotykami. Uzależnienie ma często swój udział w załamaniu się samokontroli, chociaż w żadnym razie nie jest czynnikiem jedynym.

Istnieje sporo typów fizycznych tyranów, ale na najciemniejszym krańcu spektrum znajdują się ci, którzy mają dzieci najwidoczniej tylko dla jednego celu – znęcania się nad nimi. Wielu z tych ludzi wygląda, mówi i zachowuje się jak istoty ludzkie, ale są to potwory – całkowicie pozbawione uczuć i cech, które większości z nas nadaje nasze

człowieczeństwo. Tacy ludzie opierają się rozumowej argumentacji; w ich zachowaniu nie ma żadnej logiki.

Rodzinne piekło, od którego nie ma ucieczki

Ojciec Kate był powszechnie szanowanym bankierem, chodził do kościoła, wysoko cenił sobie rodzinę – zupełnie nie ten typ, który ludzie zwykle sobie wyobrażają, słysząc zwrot: „Człowiek znęcający się nad dzieckiem”. Niestety, Kate nie żyła w rzeczywistości wyimaginowanej, żyła w rzeczywistym koszmarze.

> Tak się bałyśmy, że siostra i ja zaczęłyśmy zamykać na noc drzwi do naszego pokoju. Nigdy nie zapomnę tej sytuacji, kiedy ja miałam jedenaście lat, a ona dziewięć. Schowałyśmy się pod łóżkami, a on walił w drzwi. Nigdy w moim życiu nie byłam tak przerażona. Potem nagle wpadł do pokoju, wyłamując drzwi, jak w kinie. To było przerażające. Drzwi po prostu wleciały do pokoju. Próbowałyśmy uciekać, ale złapał nas obie, cisnął w kąt pokoju i zaczął bić rzemieniem. Wykrzykiwał: „Zabiję was, jeśli jeszcze kiedykolwiek zamkniecie przede mną drzwi!”. Wydawało mi się, że on chce nas zabić już w tamtym momencie i w tamtym miejscu.

Atmosfera terroru, którą opisała Kate, wypełnia domy dzieci fizycznie maltretowanych. Nawet w spokojnych chwilach dzieci te odczuwają strach, że w każdym momencie wulkan wściekłości może wybuchnąć. A kiedy wybucha, wszystko, co ofiara robi dla ochrony przed ciosami, doprowadza tyrana do jeszcze większego szału. W przypadku Kate jej rozpaczliwe próby obrony – chowanie się pod łóżkiem i zamknięcie drzwi pokoju na klucz – wzmogły tylko irracjonalne zachowanie ojca. W takiej chwili nie ma bezpiecznego miejsca, gdzie można się schować, nie ma ucieczki od tyrana, nie ma obrońcy, do którego można uciec.

NIGDY NIE WIESZ, KIEDY TO SIĘ ZDARZY

Po raz pierwszy spotkałam dwudziestosiedmioletniego Joego na seminarium, które prowadziłam na podyplomowych kursach psychologicznych. W części wstępnej wspomniałam, że piszę książkę na temat toksycznych rodziców. Joe odszukał mnie w czasie południowej przerwy i zaproponował, że może służyć jako przypadek do zanalizowania w mojej książce. Miałam dostatecznie dużo materiału z własnej praktyki, ale coś w głosie tego młodego człowieka powiedziało mi, że potrzebuje rozmowy. Spotkaliśmy się następnego dnia i rozmawialiśmy przez kilka godzin. Byłam pod wrażeniem nie tylko jego otwartości i szczerości, ale również mocy jego pragnienia, aby wykorzystać własne bolesne doświadczenia dla udzielenia pomocy innym.

> Zawsze dostawałem w skórę w mojej sypialni. Nie pamiętam już nawet za co. Mogłem robić cokolwiek, a ojciec wpadał i zaczynał krzyczeć, a właściwie wrzeszczeć całą pojemnością płuc. Wiedziałem już, że zaraz zacznie bić mnie pięściami tak długo, aż dopchnie mnie do ściany. Okładał mnie tak mocno, że traciłem przytomność. Nie wiedziałem już, co u diabła będzie się dalej działo. Najstraszniejsze było to, że nigdy nie wiedziałem, co sprowokuje jego wybuch!

Sporą część swojego dzieciństwa Joe spędził na oczekiwaniu napadu ojcowskiego gniewu, wiedząc, że nie ma sposobu, aby go uniknąć. Doświadczenie to zrodziło potężne, trwające przez całe życie lęki, że zostanie zraniony i zdradzony. Jego dwa małżeństwa skończyły się rozwodem, ponieważ nie umiał nauczyć się ufać.

> To nie mija, kiedy zmienia się miejsce zamieszkania lub zawiera związek małżeński. Ciągle się czegoś boję, nienawidzę siebie z tego powodu. Ale jeśli ojciec, który powinien cię kochać i opiekować się tobą, traktował cię w ten sposób, nie wiesz u diabła, co może ci się zdarzyć w normalnym świecie. Psuję wiele znajomości, ponieważ nie potrafię pozwolić komuś zbliżyć się do mnie. Strasznie się tego wstydzę. Wstydzę się też tego, że tak cholernie przez cały czas się boję. Ale życie po prostu piekielnie mnie przeraża. Pracuję naprawdę ciężko w ramach własnej terapii,

aby to pokonać, ponieważ zdaję sobie sprawę, że dopóty, dopóki tego nie zrobię, nie przydam się na nic ani sobie, ani nikomu innemu. Ale, Chryste, to jest walka!

Niezwykle trudno jest odbudować poczucie zaufania i bezpieczeństwa, jeśli zostały one już zdeptane przez rodziców. Wszyscy rozwijamy nasze oczekiwania odnośnie tego, jak będą nas traktować ludzie, na podstawie naszych związków z rodzicami. Jeśli te związki są, w dużej mierze, emocjonalnie rozwijające, szanujące nasze prawa i uczucia, będziemy wzrastać, spodziewając się, że inni odnosić się będą do nas w ten sam sposób. Te pozytywne oczekiwania umożliwiają nam w naszych dorosłych związkach być stosunkowo słabymi i otwartymi. Jednakże jeśli, jak w przypadku Joego, dzieciństwo jest okresem nieubłaganego strachu, napięcia i bólu, wówczas rozwijamy negatywne oczekiwania i sztywne mechanizmy obronne.

Joe spodziewał się od innych najgorszego. Spodziewał się, że zostanie zraniony i źle potraktowany, tak jak w dzieciństwie. Zakuł się więc w emocjonalny pancerz. Nie pozwalał nikomu zbliżyć się do siebie. Niestety, pancerz ten okazał się być dla niego bardziej więzieniem niż ochroną.

„MAM TYLE PROBLEMÓW – NIC DZIWNEGO, ŻE TAK REAGUJĘ”

Joe nigdy nie rozumiał, co wyprowadzało ojca z równowagi. Inni tyrani zgłaszają potrzebę bycia zrozumianym. Biją swoje dzieci, a następnie błagają o zrozumienie czy nawet proszą je o przebaczenie. Tak było w przypadku Kate:

Przypominam sobie jeden szczególnie straszny wieczór po obiedzie, kiedy matka była na zakupach. Ojciec naprawdę mocno bił mnie tym swoim cholernym rzemieniem. Krzyczałam tak głośno, że jeden z naszych sąsiadów wezwał policję. Niestety, ojciec zdołał przekonać ich, że wszystko jest w porządku. Powiedział gliniarzom, że hałas

pochodził z telewizora i oni to kupili. Stałam tam cała zalana łzami, z poobijanymi rękami, ale pomimo wszystko oni to kupili. Dlaczego mieliby postąpić inaczej? Mój ojciec był jednym z najważniejszych ludzi w mieście. Ale przynajmniej uspokoili go. Kiedy wyszli, powiedział mi, że ostatnio przeżywa mnóstwo stresów. Wtedy nie wiedziałam nawet, co znaczy słowo stres, ale on naprawdę chciał, abym zrozumiała jego problemy. Przyznał się, że matka nie jest już dla niego miła… że nie sypia z nim, a przecież nie powinno być tak, żeby żona nie spała z mężem. Oto dlaczego był przez cały czas wytrącony z równowagi.

Ojciec Kate wyjawił niestosowną, intymną informację dziecku, które było za małe, aby ją zrozumieć. Jednakże on oczekiwał od niej emocjonalnego wsparcia. Ta zamiana ról zakłopotała i oszołomiła Kate. W przypadku znęcających się rodziców taka sytuacja zdarza się często. Chcą oni, aby ich własne dzieci przyniosły im zarówno ulgę, jak i rozgrzeszenie; trzepią im skórę, a następnie obwiniają kogoś innego za swoje zachowanie.

Zamiast bezpośrednio zająć się swoimi małżeńskimi kłopotami, ojciec Kate przeniósł swoją furię i seksualną frustrację na córki, a następnie uzasadniał swoje okrucieństwo, zrzucając winę na własną żonę. Fizyczna przemoc wymierzona przeciwko dzieciom jest często reakcją na stres w pracy, na konflikt z innym członkiem rodziny czy przyjacielem lub na ogólne napięcie spowodowane niesatysfakcjonującym życiem. Dzieci są łatwymi celami ataku: nie mogą odpowiedzieć atakiem i można je zastraszyć, by milczały. Na nieszczęście zarówno tyrana, jak i ofiary przeniesienie gniewu przynosi tyranowi tylko chwilową ulgę. Prawdziwe źródło jego wściekłości pozostaje nietknięte i skłonne do ponownego wzrostu. Niestety, w zasięgu ręki tyrana pozostaje nadal bezbronny cel tej wściekłości, skłonny do wchłonięcia jej i dźwignięcia w swe dorosłe życie.

„ROBIĘ TO DLA TWOJEGO DOBRA”

Inni tyrani, zamiast obwiniać kogoś innego za swoje zachowanie, próbują wyjaśnić je jako działanie w najlepszym interesie dziecka. Wielu rodziców nadal wierzy, że kara fizyczna jest jedynym skutecznym sposobem przekazywania zasad moralnych i norm zachowania. Wiele z tych lekcji przeprowadza się w imię religii. Żadnego dzieła nie wykorzystano tak dalece dla usprawiedliwienia bicia, ale też i tak błędnie jak Biblii.

Przeraziłam się listem, który pojawił się w ukazującej się w wielu gazetach rubryce prowadzonej przez Ann Landers:

> Droga Ann Landers,
> rozczarowała mnie twoja odpowiedź na list dziewczyny, którą matka biła rzemieniem. Nauczyciel gimnastyki zauważył siniaki na jej nogach i na plecach i nazwał to „przemocą wobec dziecka“. Dlaczego jesteś przeciwna biciu dziecka, skoro Pismo Święte mówi wyraźnie, że to właśnie winni czynić rodzice? Księga Przysłów (23,13) mówi: „Nie żałuj chłopcu nagany, nie umrze, jeśli go rózgą uderzysz“. Wers 14 mówi: „Bijąc go rózgą, duszę jego z Szeolu wybawisz“.

Ci sami rodzice często wierzą we wrodzoną skłonność dziecka do zła. Są przekonani, że surowe traktowanie uchroni dziecko przed zepsuciem. Głoszą takie zdania, jak: „Mnie wychowano rózgą z drewna orzechowego; lanie od czasu do czasu zupełnie mi nie zaszkodziło” lub „Muszę wzbudzić w nim strach przed Bogiem” albo „Ona musi wiedzieć, kto tu rządzi” czy też „On musi wiedzieć, co mu wolno, to będzie posłuszny”.

Niektórzy rodzice usprawiedliwiają bicie, ukazując je jako niezastąpiony element rytuału, przez który trzeba przejść jako doświadczenie czyniące dziecko twardszym, odważniejszym i silniejszym. W to właśnie miał wierzyć Joe:

> Matka mojego ojca zmarła, kiedy ojciec miał czternaście lat. Nigdy się z tego nie otrząsnął. I nadal nie może się z tego otrząsnąć, a ma już sześćdziesiąt cztery lata. Ostatnio powiedział mi, że był dla mnie brutalny, ponieważ chciał mnie uodpornić na

ból. To była chora sprawa, ale on zbudował teorię, że jeśli nie czujesz, nie będziesz musiał doświadczać życiowego bólu. Z ręką na sercu, wierzę, że on myślał, iż chroni mnie przed zranieniem. Nie chciał, abym ja przeżył ból, przez który on przeszedł, kiedy zmarła mu matka.

Bicie, zamiast uczynić Joego twardszym i bardziej odpornym na zranienia, uczyniło go osobą bojaźliwą i nieufną, dużo gorzej wyposażoną na życie. To absurd wierzyć, że surowe fizyczne kary mogą mieć jakikolwiek pozytywny wpływ na dziecko.

W rzeczywistości badania wskazują, że dyscyplina fizyczna nie jest szczególnie skuteczna jako kara nawet w przypadku specyficznych niepożądanych form zachowań. A bicie okazało się być tylko krótkotrwałym środkiem zaradczym. Rodzi ono w dzieciach silne uczucie wściekłości, marzenia o zemście oraz nienawiść wobec samych siebie. Jest zupełnie oczywiste, że psychiczne, emocjonalne i często cielesne szkody spowodowane przez fizyczną przemoc są całkowicie nieporównywalne z jakimikolwiek chwilowymi korzyściami.

Tyran pasywny

Do tej pory koncentrowałam się niemal całkowicie na rodzicu będącym aktywnym tyranem. Jednakże istnieje jeszcze inny aktor rodzinnej tragedii, który również winien dzielić część odpowiedzialności. Jest to rodzic, który zgadza się na to, aby w jego domu stosowano przemoc. Nie usprawiedliwiają go ani jego własne lęki, ani zależność, ani potrzeba utrzymania status quo rodziny. Taki rodzic jest tyranem pasywnym. Spytałam Joego, co robiła jego matka, kiedy on był bity.

Nic takiego nie robiła. Czasami zamykała się w łazience. Zawsze zastanawiałem się, dlaczego nie przeszkodzi temu wściekłemu łajdakowi w ustawicznym znęcaniu się nade mną. Ale domyślam się, że po prostu ona sama była zbyt przerażona. Stawianie

mu oporu nie leżało w jej naturze. Widzisz, mój ojciec jest chrześcijaninem, a mama Żydówką. Została wychowana w biednej, ortodoksyjnej rodzinie, a tam, skąd pochodzi, kobiety nie mówią mężom, co mają robić. Przypuszczam, że była wdzięczna, iż ma dach nad głową i że jej mąż dobrze zarabia.

Matka Joego sama nie biła swoich dzieci, ale ponieważ nie chroniła ich przed brutalnością męża, była współuczestniczką stosowania przemocy. Zamiast podjąć kroki w obronie swoich dzieci w obliczu furii męża, sama stawała się przerażonym dzieckiem, bezradnym i pasywnym. W efekcie pozostawiała swojego syna samemu sobie.

Mimo poczucia samotności i bezradności Joe poczuł się obciążony przygniatającą go odpowiedzialnością:

Pamiętam, kiedy miałem około dziesięciu lat, ojciec pewnej nocy strasznie pobił matkę. Następnego ranka wstałem bardzo wcześnie i czekałem w kuchni, aż zejdzie na dół w szlafroku. Zapytał mnie, co robię tutaj o tak wczesnej porze. Bałem się, ale powiedziałem: „Jeśli jeszcze raz zbijesz moją mamę, przyjdę do ciebie z kijem baseballowym”. Popatrzył na mnie i zaśmiał się. Następnie poszedł na górę wziąć prysznic i wyszedł do pracy.

Joe dokonał klasycznej dla maltretowanego dziecka zamiany ról, przyjmując odpowiedzialność za opiekę nad matką, tak jakby to on był rodzicem, a ona dzieckiem.

Godząc się na własną bezradność, bierny rodzic łatwiej może wyprzeć się swojego cichego współudziału w przemocy. Maltretowane dziecko, stając się opiekuńcze lub też racjonalnie wyjaśniając sobie bierność milczącego rodzica, łatwiej odrzuca fakt, że to obydwoje rodzice zawiedli. Kate jest doskonałym przykładem:

Kiedy ojciec zaczynał nas bić, siostra i ja zawsze wzywałyśmy na pomoc mamę. Ale ona nigdy nie przychodziła. Siedziała na dole i słuchała, jak ją wołamy. Nie trzeba

było wiele czasu, abyśmy zdały sobie sprawę, że ona nie przyjdzie. Nigdy nie przeciwstawiła się ojcu. Wydaje mi się, że nic na to nie mogła poradzić.

Bez względu na to, ile razy słyszę takie wypowiedzi jak: „Wydaje mi się, że nic na to nie mogła poradzić”, zawsze wyprowadzają mnie one z równowagi. Powiedziałam Kate, że to jest dla niej bardzo ważne, aby realistycznie spojrzała na rolę, jaką odegrała jej matka. Matka powinna była przeciwstawić się ojcu, a jeśli sama się go obawiała, powinna była wezwać policję. Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla rodzica, który stoi z boku i pozwala, aby jego dzieci były maltretowane.

Wobu przypadkach, i Kate, i Joego, ojciec był aktywnym tyranem, a matka milczącą współuczestniczką. Jednakże w żadnym razie nie jest to jedyny rodzinny scenariusz. W niektórych rodzinach matki są aktywnymi tyranami, a ojcowie pasywnymi. Płeć może się zmieniać, ale dynamika pasywnego znęcania się pozostaje ta sama. Mam klientów, których obydwoje rodzice byli agresywni, ale kombinacja agresywny – pasywny jest dużo powszechniejsza.

Wiele dorosłych dzieci usprawiedliwia pasywnego rodzica, ponieważ widzi w takim rodzicu współofiarę. W przypadku Joego pogląd ten został wzmocniony, ponieważ przyjmując zamianę ról, on sam czuł się opiekunem swojej pasywnej matki.

Dla mężczyzny o imieniu Terry, lat czterdzieści trzy, pracownika działu sprzedaży, sytuacja była jeszcze bardziej skomplikowana, ponieważ jego pasywny rodzic stał się współczującym pocieszycielem. Terry, który przez większą część swojego dzieciństwa był fizycznie maltretowany przez matkę, uwielbiał swojego niezaradnego ojca.

Byłem bardzo wrażliwym dzieckiem, skłaniającym się bardziej ku sztuce i muzyce niż dyscyplinom sportowym. Matka zawsze nazywała mnie panienką. Ciągle była na mnie zła i biła mnie tym, co było pod ręką. Wydaje się, że większość dzieciństwa

spędziłem, ukrywając się w toalecie. Nigdy nie byłem pewien, dlaczego tak mocno mnie bije, ale wszystko, co robiłem, zdawało się ją wkurzać. Czuję, jakby zniszczyła całe moje dzieciństwo.

Spytałam Terry’ego, co robił ojciec, kiedy matka terroryzowała syna.

Wiele razy kiedy szlochałem, ojciec tulił mnie i mówił, jak bardzo jest mu przykro z powodu napadów matki. Zawsze powtarzał, że nic na to nie może poradzić i że gdybym ja się bardziej starał, to sprawy potoczyłyby się lepiej. Mój tato był naprawdę fajnym facetem. Pracował bardzo ciężko, aby rodzina mogła dobrze żyć. To on obdarzył mnie jedyną, prawdziwą, sensowną miłością, której doznałem w dzieciństwie.

Zapytałam Terry’ego, czy już jako dorosły człowiek rozmawiał z ojcem o swoim dzieciństwie.

Kilka razy próbowałem, ale on zawsze powtarza: „Co było, to było”. Cóż, po co mam go denerwować? Moje problemy dotyczą matki, a nie jego.

Terry zanegował współudział ojca, ponieważ chciał ocalić jedyne dobre wspomnienia z dzieciństwa, jakie miał – chwile, gdy doznawał miłości ojca. Jako przerażone dziecko kurczowo trzymał się czułości ojca, podobnie też trzymał się jej dzisiaj, jako przerażony dorosły człowiek. Zamieniając ciemną toaletę na fałszywą rzeczywistość, nie zrobił nic, aby spojrzeć prawdzie w oczy.

Terry zdawał sobie sprawę, jak bardzo przemoc stosowana przez matkę wpłynęła na jego życie, ale był znacznie mniej świadom, ile nosił w sobie stłumionego gniewu wobec własnego ojca. Przeżył całe lata, zaprzeczając, że ojciec go zawiódł. Sprawę pogarszał fakt, że ojciec dużą część

odpowiedzialności złożył na barki Terry’ego, sugerując, że gdyby „bardziej się starał”, mógłby uniknąć bicia.

Uczenie się nienawiści do siebie: „To wszystko moja wina”

Trudno uwierzyć, że maltretowane dzieci przyjmują na siebie winę za zbrodnie popełnione na nich samych w sposób tak samo oczywisty, jak robią to dzieci znieważane słowem. Joe wspominał:

> Ojciec zawsze mówił mi, że jestem gówno wart. Jeśli istniał sposób na połączenie mojego imienia z przekleństwem, to robił to, kiedy mnie bił. Zanim skończył, ja szczerze wierzyłem, że byłem najgorszą rzeczą, jaka kiedykolwiek istniała. I że dostawałem w skórę tylko dlatego, że na to zasługiwałem.

Wcześnie zasiano w Joem ziarno samooskarżenia. Jak mogło małe dziecko oprzeć się nachalnemu wmawianiu, że jest nic nie warte? Tak jak wszystkie maltretowane dzieci, Joe wierzył w dwa kłamstwa, że był zły i że był bity tylko dlatego, że był zły.

Ponieważ kłamstwa te pochodziły od jego potężnego, wszystkowiedzącego ojca, musiały być prawdą. Takie kłamstwa pozostają nie do zakwestionowania dla większości dorosłych, którzy byli bici jako dzieci, również dla Joego. On sam tak to opisuje:

> Mam o sobie tak złe zdanie… Wydaje mi się, że nie mogę mieć z nikim dobrego związku. Trudno jest mi uwierzyć, że ktoś mógłby naprawdę mnie kochać.

Kate zachowywała się podobnie; nie chciała, aby ludzie odkryli, jaka jest „zła”. To rozprzestrzeniające się poczucie niskiej samooceny przeradza się w nienawiść do samego siebie i leży u podstaw poronionych związków,

braku ufności, braku adekwatności, paraliżujących lęków i nieokreślonej wściekłości. Kate podsumowała to w ten sposób:

> Przez całe życie chodziła mi po głowie uporczywa myśl, że nie zasługuję na to, aby być szczęśliwą. Wydaje mi się, że to jest właśnie powód, dla którego nigdy nie wyszłam za mąż… nigdy nie miałam udanego związku… nigdy nie pozwoliłam sobie na prawdziwy sukces.

Kiedy Kate dorosła, przestała ulegać przemocy fizycznej, ale trwała w nienawiści do samej siebie, a więc nadal ulegała przemocy uczuciowej. Różnica polegała na tym, że ona sama stała się tyranem dla siebie.

Przemoc i miłość – oszałamiająca kombinacja

Maltretowane dzieci często są narażane na działanie dziwacznej mieszanki przyjemności i bólu. Joe opisał terror współistniejący z momentami czułości:

> Czasami ojciec potrafił być zabawny, a czasami, przysięgam, był nawet delikatny. Na przykład wtedy, kiedy zostałem wystawiony do dużych zawodów narciarskich. Bardzo się tym przejął. Zawiózł mnie aż do Jackson w stanie Wyoming, co zajęło dziesięć godzin, abym mógł potrenować na dobrym śniegu. W drodze powrotnej ojciec powiedział mi, że jestem naprawdę wyjątkowy. Oczywiście, kiedy to mówił, ja natychmiast pomyślałem: Jeśli jestem taki wyjątkowy, dlaczego czuję się tak wszawo?". Ale on powiedział to, co powiedział. I to się liczy. Nadal próbuję odzyskać to, co było między nami tamtego dnia.

Sprzeczne komunikaty pogłębiły tylko dezorientację Joego i utrudniły mu poznanie prawdy o ojcu. Wyjaśniłam Joemu, że nieprawdopodobnie silna, perwersyjna fuzja rodzic – dziecko zdarza się wtedy, gdy rodzic obiecuje miłość i jednocześnie znęca się nad dzieckiem. Świat dziecka jest bardzo zawężony i bez względu na to, jak agresywni są rodzice, nadal

reprezentują oni jedyne osiągalne źródło miłości i otuchy. Maltretowane dziecko spędza całe swoje dzieciństwo na poszukiwaniu Świętego Graala miłości rodzicielskiej. To poszukiwanie trwa również w wieku dojrzałym.

Także Kate przypominała sobie:

> Kiedy byłam małym dzieckiem, ojciec nosił mnie na rękach, przytulał i kołysał. A kiedy byłam trochę większa, zawsze w czasie weekendów zabierał mnie na lekcje tańca lub do kina. W pewnym momencie swojego życia on naprawdę mnie kochał. Zdaje mi się, że moim największym marzeniem jest, aby kochał mnie znowu tak samo jak kiedyś.

Stróż rodzinnej tajemnicy

Sporadyczna wspaniałomyślność ojca sprawiała, że Kate z utęsknieniem oczekiwała na jego miłość, mając nadzieję na całkowity zwrot w jego zachowaniu. Nadzieja ta utrzymywała jej przywiązanie do ojca, nawet kiedy już dawno osiągnęła pełnoletność. Jej przywiązanie objawiało się między innymi w tym, że czuła się zmuszona do utrzymywania w sekrecie prawdy o zachowaniu swojego ojca. „Dobra dziewczynka nigdy nie zdradziłaby swojej rodziny".

„Rodzinna tajemnica" jest kolejnym obciążeniem dla maltretowanego dziecka. Nie rozmawiając o przemocy, maltretowane dziecko odcina się od nadziei na uzyskanie pomocy emocjonalnej. Tak opowiada Kate:

> Całe swoje życie czułam się tak, jakbym żyła kłamstwem. To straszne, kiedy swobodnie nie możesz mówić o czymś, co tak silnie dotknęło twoje życie. Jak pokonać jakiś ból, jeśli nie można o nim mówić? Oczywiście, mogę rozmawiać o tym podczas terapii, ale nadal nie mogę rozmawiać z tymi, którzy mieli nade mną pełną władzę przez te wszystkie lata. Jedyną osobą, z którą mogłam o tym porozmawiać, była gosposia. Czułam, że była to jedyna osoba na świecie, której mogłam zaufać. Kiedyś, kiedy ojciec mnie zbił, powiedziała: „Kochanie, twój tatuś jest bardzo chory". Nigdy nie zrozumiałam, dlaczego nie poszedł do szpitala, skoro był tak bardzo chory.

Zapytałam Kate, co jej zdaniem zdarzyłoby się, gdyby porozmawiała z ojcem i matką na temat swojego dzieciństwa. Wpatrywała się we mnie przez chwilę, zanim odpowiedziała:

Jeśli chodzi o ojca, jestem pewna, że załamałby się… a potem mielibyśmy ogromne kłopoty. Moja matka zaczęłaby prawdopodobnie histeryzować. A moja siostra byłaby wściekła na mnie, że grzebię w przeszłości. Ona nawet ze mną o tym nie rozmawia!

Wierność Kate wobec „rodzinnej tajemnicy" była spoiwem, które łączyło całą rodzinę. Gdyby przerwała nić milczenia, rodzina rozpadłaby się.

To wszystko cały czas gotuje się we mnie, za każdym razem, kiedy jestem z nimi… ale nigdy nic się nie zmienia. Mój ojciec jest nadal bardzo dla mnie nieprzyjemny. Czasami czuję się tak, jakbym lada moment miała wybuchnąć i powiedzieć im, jaka jestem na nich wściekła, ale siedzę tam i tylko zagryzam wargi. Teraz, kiedy ojciec denerwuje się na mnie, matka udaje, że nie słyszy, co się dzieje. Kilka lat temu byłam na spotkaniu absolwentów w mojej szkole średniej. Czułam się jak hipokrytka. Wszyscy w klasie myśleli, że mam taką fajną rodzinę. Myślałam: „Gdyby oni wiedzieli…". Chciałabym powiedzieć rodzicom, że zniszczyli moje szkolne lata. Chcę im wykrzyczeć to, że tak bardzo mnie skrzywdzili, że teraz nie umiem nikogo pokochać. Nie potrafię nawiązać serdecznego związku z mężczyzną. To oni sparaliżowali moje uczucia. I nadal to robią. Mimo to ja nadal jestem zbyt przerażona, aby im coś powiedzieć.

Dorosła osoba w Kate rozpaczliwie domagała się przedstawienia rodzicom prawdy, jednakże zmaltretowane, przestraszone dziecko, żyjące w niej nadal, panicznie bało się konsekwencji. Była przekonana, że wszyscy ją znienawidzą, jeśli ujawni bolesną tajemnicę. Wierzyła, że cała struktura rodziny rozpadłaby się. W rezultacie jej związek z rodzicami stał się grą. Wszyscy udawali, że nic złego nigdy nie miało miejsca.

ODŚWIEŻANIE MITU

Nie zdziwiłam się, kiedy Kate powiedziała, że koleżanki i koledzy ze szkoły średniej myśleli, iż ma wspaniałą rodzinę. Wiele rodzin stosujących przemoc prezentuje zupełnie „normalny” obraz siebie wobec reszty świata. Powszechny szacunek znajduje się w bezpośredniej sprzeczności z rodzinną rzeczywistością. W ten sposób powstaje baza dla „rodzinnego mitu”. Rodzinny mit w przypadku Joego był typowy:

> Kiedy spotykam się z moją rodziną, zawsze odgrywamy tę przeklętą farsę. Nic się nie zmieniło. Ojciec nadal pije i jestem pewien, że nadal bije matkę. Ale obserwując nasze zachowanie czy rozmowy, pomyślałabyś, że jesteśmy jak z dziecinnej bajki. Czy tylko ja pamiętam, jak to wyglądało przedtem? Czy tylko ja znam prawdę? Właściwie to nie ma znaczenia, ponieważ i tak nigdy nie powiem ani słowa. Jestem tak samo zakłamany jak cała reszta. Przypuszczam, że nie pozwalam sobie na utratę nadziei, że pewnego dnia wszystko się zmieni. Być może, jeśli będziemy mocno udawać, będziemy normalną rodziną.

Joe był ustawicznie szarpany konfliktem pomiędzy chęcią przeciwstawienia się rodzicom a strachem, że spowoduje tym rozłam w rodzinie. Kiedy był w szkole średniej, pisał listy o tym, co naprawdę czuje:

> W tych listach naprawdę wylewałem cały swój smutek, pisałem o znęcaniu się nade mną i lekceważeniu mnie. Zostawiałem je na swoim stoliku, mając nadzieję, że rodzina je przejrzy. Nigdy nie dowiedziałem się, czy ktoś listy czytał. Nikt nigdy nie powiedział o nich słowa. Jako nastolatek przez jakiś czas pisałem pamiętnik. Także zostawiałem go na wierzchu. Do dnia dzisiejszego nie wiem, czy moja rodzina czegokolwiek się z niego dowiedziała, a mówiąc zupełnie szczerze, nadal jestem zbyt przerażony, żeby ich o to zapytać.

To nie strach przed kolejnym biciem nie pozwalał Joemu zapytać rodziców o pamiętnik czy listy. Będąc w szkole średniej, był już na to za duży. Ale jeśli okazałoby się, że czytali jego błagania i uczuciowo nie odpowiedzieli na nie, Joe musiałby porzucić swoją fantazję, że pewnego

dnia zdarzy się cud otwierający drogę do ich miłości. Po tylu latach nadal obawiał się odkrycia, że być może jeszcze raz go zignorowali.

Na uczuciowych rozdrożach

Maltretowane dzieci przepełnione są kipiącą złością. Nie można być bitym, upokarzanym, oczernianym i obwinianym za swoje cierpienie i nie odczuwać złości. Niestety, maltretowane dziecko nie znajduje sposobu na uwolnienie się od niej. Ta złość musi znaleźć ujście w dorosłym życiu.

Holly, czterdziestojednoletnia kobieta, krępa, o surowej twarzy i krótkich, posiwiałych włosach zajmowała się tylko domem. Skierowano ją do mnie po tym, jak szkolny pedagog doniósł do Biura Pomocy Społecznej, że stosuje przemoc fizyczną wobec dziesięcioletniego syna. Jej syn chwilowo mieszkał u rodziców męża. Choć terapia została jej narzucona, okazała się być pacjentką bardzo zaangażowaną.

> Tak bardzo wstydzę się za siebie. W przeszłości dawałam mu tylko klapsy, ale wtedy naprawdę wpadłam w szał. To dziecko potwornie mnie złości… Słuchaj, zawsze obiecywałam sobie, że jeśli będę miała dzieci, nie podniosę na nie ręki. Jezu, wiem, jak to jest. To straszne. Ale powoli, sama nie wiem jak, zamieniałam się w moją własną szaloną matkę. Chcę powiedzieć, że obydwoje rodzice bili mnie, ale ona była najgorsza. Pamiętam, jak kiedyś goniła mnie dookoła kuchennego stołu z nożem w ręku!

W przypadku Holly historia odreagowywania była długa –

to znaczy: proces przekładania silnych impulsów emocjonalnych na działanie agresywne. Jako nastolatka ciągle była w tarapatach i kilka razy była zawieszona w prawach ucznia. Jako osoba dorosła opisała siebie jako chodzącą beczkę prochu:

> Czasami muszę po prostu wyjść z domu, ponieważ boję się tego, co mogę zrobić swojemu dziecku. Czuję, że tracę panowanie nad sobą.

Swoją złość Holly wyładowywała na synku. W innych, skrajnych przypadkach, stłumiony gniew może wyrazić się w niepohamowanych zachowaniach przestępczych, począwszy od bicia żony, skończywszy na gwałcie i morderstwie. Nasze więzienia pełne są dorosłych ludzi, wobec których stosowano w dzieciństwie przemoc fizyczną i którzy nigdy nie nauczyli się właściwie wyrażać swojego gniewu.

Kate, na przykład, chowała złość wewnątrz siebie. Ta złość znalazła jednak fizyczne sposoby zamanifestowania swojego istnienia:

> Bez względu na to, co ktoś mi mówi czy robi, nie umiem domagać się swoich praw. Po prostu nigdy nie czuję się zdolna do tego. Miewam bóle głowy. Prawie przez cały czas czuję się okropnie. Każdy źle mnie traktuje, a ja nie wiem, jak mam się temu przeciwstawić. W zeszłym roku byłam pewna, że mam wrzody. Cały czas miałam bóle brzucha.

Kate wcześnie w swoim życiu nauczyła się być ofiarą i nigdy nie potrafiła tego przezwyciężyć. Nie miała pojęcia, jak bronić się przed wykorzystywaniem i gnębieniem przez innych. W ten sposób trwała w bólu, którego doznawała, będąc dzieckiem. Można było oczekiwać, że olbrzymia, nagromadzona złość musi znaleźć ujście, ale ponieważ Kate obawiała się wyrazić ją bezpośrednio, jej ciało i nastroje wyrażały to za nią w formie bólów głowy, ściśniętego żołądka i depresji.

TAKI SYN, JAKI OJCIEC

W niektórych przypadkach maltretowane dziecko podświadomie identyfikuje się z rodzicem tyranem. Tyran prezentuje się przecież jako osoba silna i niewrażliwa. Gnębione dzieci snują fantazje, że jeśliby

posiadały te cechy, byłyby w stanie chronić siebie. Tak więc, jako podświadomą obronę rozwijają w sobie te właśnie cechy osobowości, których najbardziej nienawidzą u swojego toksycznego rodzica. Pomimo złożonych sobie samym obietnic, że będą inne, w sytuacji stresu mogą zachowywać się dokładnie tak jak ich rodzice tyrani. Syndrom ten nie jest jednakże tak powszechny, jak większość ludzi uważa.

Przez wiele lat powszechnie sądzono, że maltretowane dzieci zostają maltretującymi rodzicami. Był to przecież dla nich jedyny wzorzec roli, który otrzymały. Jednakże obecne badania zakwestionowały te założenia. Okazuje się, że nie tylko wiele poprzednio maltretowanych dzieci wyrosło na całkowicie nieagresywnych rodziców, ale także spora ich część ma duże trudności w zastosowaniu nawet skromnych, niefizycznych kar wobec swoich dzieci. Sprzeciwiając się własnemu cierpieniu w dzieciństwie, rodzice ci odcinają się od ustanawiania ograniczeń i wprowadzania ich w życie. Może to mieć negatywny wpływ na rozwój ich dzieci, ponieważ dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa opartego na pewnych granicach. Jednakże krzywda wyrządzona przez przesadne pozwalanie na wszystko jest zwykle dużo mniejsza niż szkoda spowodowana biciem.

Pocieszającą informacją jest to, że dorosłe ofiary rodziców tyranów są w stanie pokonać swoją nienawiść do siebie samych, chorobliwe przywiązanie do rodziców, niewyrażony gniew, przytłaczające lęki i niezdolność obdarzania zaufaniem – i osiągnąć poczucie bezpieczeństwa.

Rozdział 7

Wielka zdrada

Kazirodztwo

Kazirodztwo jest zapewne najbardziej okrutnym i najbardziej zaskakującym doświadczeniem człowieka. Jest ono zdradą najbardziej podstawowego zaufania między dzieckiem a rodzicem. Doprowadza do całkowitego spustoszenia emocjonalnego. Młode ofiary są absolutnie zależne od swoich napastników, gdyż nie mają dokąd ani do kogo uciec. Opiekunowie stają się prześladowcami, a rzeczywistość to więzienie – pełne brudnych tajemnic. Kazirodztwo zdradza samą istotę dzieciństwa – jego niewinność.

W poprzednich dwóch rozdziałach przyjrzeliśmy się niektórym bardziej mrocznym realiom życia toksycznych rodzin. Napotkaliśmy rodziców, którzy charakteryzują się niewiarygodnym brakiem współczucia i litości dla własnych dzieci. Do znęcania się nad dziećmi używają każdej broni, począwszy od poniżającego krytycyzmu, a skończywszy na rzemieniu. Oprócz tego logicznie uzasadniają stosowanie przemocy i zniewag jako aktów wymierzania należnej dziecku kary lub też działań wychowawczych. Jednakże w tej chwili wchodzimy w świat zachowania tak perwersyjnego, że sprzeciwia się ono wszelkim rozumowym wyjaśnieniom. W tym miejscu

muszę odrzucić wszelkie ściśle psychologiczne teorie: jestem przekonana, że seksualny gwałt na dzieciach jest rzeczywiście dziełem szatana.

Co to jest kazirodztwo

Kazirodztwo jest terminem trudnym do określenia, ponieważ definicje sądowa i psychologiczna są zupełnie różne. Definicja sądowa jest niezwykle wąska; określa zwykle kazirodztwo jako stosunek seksualny między krewnymi. W konsekwencji miliony ludzi nie traktuje siebie jako ofiar kazirodztwa, ponieważ nie doszło do stosunku. Z psychologicznego punktu widzenia kazirodztwo obejmuje dużo szerszy zakres zachowań i kontaktów. Dotyczy fizycznego kontaktu z ustami dziecka, piersiami, zewnętrznymi narządami płciowymi, odbytem czy innymi częściami ciała, mającego na celu seksualne pobudzenie napastnika. Ten napastnik nie musi być krewnym. On lub ona mogą być kimś, kogo dziecko postrzega jako członka rodziny, na przykład macochą, ojczymem, powinowatym.

Istnieją jeszcze inne kazirodcze zachowania, niezwykle krzywdzące, ale niełączące się z fizycznym kontaktem z ciałem dziecka. Na przykład jeśli napastnik obnaża się lub masturbuje na oczach dziecka, czy nawet namawia dziecko do pozowania do seksualnie dwuznacznych zdjęć, to również dopuszcza się pewnego rodzaju kazirodztwa.

Istnieje również wiele znacznie bardziej subtelnych zachowań, które ja nazywam kazirodztwem psychologicznym. Ofiary psychologicznego kazirodztwa mogły nawet nie zostać tknięte palcem lub też nie być napastowane seksualnie, jednakże doświadczyły zamachu na swoje poczucie intymności czy bezpieczeństwa. Mam na myśli takie napastliwe działania jak podglądanie dziecka, które się ubiera lub kąpie, czy też robienie nęcących lub seksualnie jednoznacznych uwag wobec dziecka. Mimo że żadne z tych zachowań nie pasuje do dosłownej definicji

kazirodztwa, ofiary często czują się zgwałcone i cierpią z powodu tych samych psychologicznych symptomów co prawdziwe ofiary kazirodztwa.

MITY ZWIĄZANE Z KAZIRODZTWEM

Kiedy rozpoczęłam pracę nad uświadamianiem społeczeństwu katastrofalnych rozmiarów kazirodztwa, napotkałam olbrzymi opór. Jest w kazirodztwie coś szczególnie ohydnego i odrażającego, co powoduje, że ludzie nie chcą nawet przyznać, że ono istnieje. W ciągu ostatnich dziesięciu lat negowanie problemu zaczęło ustępować wobec przytłaczających dowodów, a kazirodztwo stało się dającym się przyjąć – nawet jeśli nadal jest to temat nieprzyjemny i kłopotliwy – tematem społecznej dyskusji. Wciąż istnieje jednak inna przeszkoda: mity dotyczące kazirodztwa. Długo były one artykułami wiary w naszej masowej świadomości i nie podlegały żadnej dyskusji, mimo że nie są one prawdziwe i nigdy nie były.

MIT:

Kazirodztwo zdarza się rzadko.

RZECZYWISTOŚĆ:

Wszystkie poważne badania i dane, włącznie z przeprowadzonymi przez Amerykański Departament Opieki Społecznej, wskazują, że przynajmniej jedno dziecko na dziesięcioro jest przed ukończeniem osiemnastego roku życia napastowane przez zaufanego członka rodziny. Dopiero ostatnio, na początku lat osiemdziesiątych, zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, jak katastrofalne rozmiary przybrało kazirodztwo. Uprzednio większość ludzi wierzyła, że kazirodztwo ma miejsce w nie więcej niż jednej rodzinie na sto tysięcy.

MIT:

Kazirodztwo zdarza się tylko w rodzinach biednych lub niewykształconych albo też w odizolowanych, prymitywnych wspólnotach.

RZECZYWISTOŚĆ:

Kazirodztwo jest w bezlitosny sposób demokratyczne. Zdarza się we wszystkich warstwach społeczno-ekonomicznych. Może równie dobrze zdarzyć się w twojej rodzinie, jak i po drugiej stronie Appalachów.

MIT:

Kazirodczy napastnicy są społecznymi i seksualnymi zboczeńcami.

RZECZYWISTOŚĆ:

Każdy może być typowym kazirodczym napastnikiem. Nie ma w tym wypadku żadnego wspólnego mianownika czy rysu charakterologicznego. Często są to osoby ciężko pracujące, szanowane, chodzące do kościoła, pozornie przeciętni mężczyźni i kobiety. Widziałam napastników, którzy byli oficerami policji, nauczycielami szkolnymi, grubymi rybami w przemyśle, opiekunkami społecznymi, murarzami, lekarzami, alkoholikami i duchownymi. Cechy, które ich łączą, mają raczej podłoże psychologiczne, a nie społeczne, kulturowe, rasowe czy ekonomiczne.

MIT:

Kazirodztwo jest reakcją na deprywację seksualną.

RZECZYWISTOŚĆ:

Większość napastników prowadzi bujne życie seksualne w swoim małżeństwie, a często również w związkach pozamałżeńskich. Zwracają się ku dzieciom albo w poszukiwaniu poczucia siły i władzy, albo w poszukiwaniu bezwarunkowej, pozbawionej zagrożenia miłości, jaką mogą dać tylko dzieci. Chociaż te potrzeby i pragnienia nabierają znaczenia seksualnego, deprywacja seksualna rzadko bywa powodem.

MIT:

Dzieci – zwłaszcza nastoletnie dziewczynki – są uwodzicielskie i przynajmniej po części są odpowiedzialne za to, że są napastowane.

RZECZYWISTOŚĆ:

Wiele dzieci stara się w niewinny sposób wypróbować, zbadać swoje seksualne odczucia i odruchy wobec osób, do których są przywiązane. Dziewczynki flirtują ze swoimi ojcami, a chłopcy ze swoimi matkami. Niektóre nastoletnie dzieci są w sposób jawny prowokacyjne. Jednakże dorosły zawsze jest obarczony stuprocentową odpowiedzialnością za odpowiednie kontrolowanie takich sytuacji i nieuleganie własnym odruchom.

MIT:

Większość historii o kazirodztwie jest nieprawdziwa. Tak naprawdę są one fantazjami pochodzącymi z seksualnych tęsknot dziecka.

RZECZYWISTOŚĆ:

Mit został stworzony przez Sigmunda Freuda i przeniknął do psychiatrycznej teorii i praktyki na początku naszego stulecia. W swojej praktyce psychoanalitycznej Freud spotykał się z tyloma relacjami o kazirodztwie ze strony córek szanowanych wiedeńskich rodzin z klasy średniej, że bezpodstawnie wysnuł wniosek, iż wszystkie one nie mogą być prawdziwe. Aby wyjaśnić ich częste występowanie, doszedł do wniosku, że zdarzenia te mają miejsce przede wszystkim w wyobraźni jego pacjentów. Wskutek błędu Freuda tysiące, a być może miliony ofiar kazirodztwa nie zostały, a w niektórych przypadkach nadal nie są, za takie uznane. Co za tym idzie, nie udziela się im wsparcia, jakiego potrzebują, nawet jeśli gotowe są zebrać się na odwagę, aby szukać fachowej pomocy.

MIT:

Dzieci znacznie częściej są napastowane przez obcych niż przez kogoś, kogo znają.

RZECZYWISTOŚĆ:

Większości przestępstw seksualnych popełnionych na dzieciach dokonują zaufani członkowie rodziny.

TAKA MIŁA RODZINKA

Tak jak w przypadku fizycznych tyranów, większość rodzin, w których popełniono kazirodztwo, dla otoczenia wydaje się być całkowicie normalna. Rodzice mogą być nawet przywódcami wspólnot lub duszpasterzami i cieszyć się opinią osób o wysokim poziomie moralnym. Zaskakujące jest, jak ludzie mogą się zmieniać za drzwiami swojego domu.

Tracy, lat trzydzieści osiem, jest szczupłą ciemnowłosą i ciemnooką kobietą, właścicielką małej księgarni na przedmieściach Los Angeles. Pochodzi z jednej z tych „normalnych rodzin".

> Niczym nie różniliśmy się od innych. Mój ojciec był agentem ubezpieczeniowym, a matka kierowniczką sekretariatu. W każdą niedzielę chodziliśmy do kościoła i każdego lata wyjeżdżaliśmy całą rodziną na wakacje. Normalka… z małym wyjątkiem. Kiedy miałam mniej więcej dziesięć lat, ojciec zaczął przyciskać swoje ciało do mojego. W rok później przyłapałam go na tym, że kiedy się ubierałam, podglądał mnie przez dziurę, którą zrobił w ścianie mojej sypialni. Kiedy zaczęłam dojrzewać, stawał za mną i dotykał moich piersi. Potem zaproponował, abym za pieniądze leżała naga na podłodze… tak aby mógł mnie oglądać. Czułam się paskudnie, ale bałam się powiedzieć nie. Nie chciałam wprawiać go w zakłopotanie. Następnie pewnego dnia wziął moją rękę i położył ją na swoim członku. Byłam przerażona… Kiedy zaczął pieścić moje narządy płciowe, nie wiedziałam, co robić i po prostu robiłam to, czego chciał.

Dla świata zewnętrznego ojciec Tracy był zwykłym, szanującym życie rodzinne mężczyzną z klasy średniej. Obraz ten pogłębiał zmieszanie Tracy. Większość rodzin, w których popełniono kazirodztwo, zachowuje pozory normalności przez całe lata, czasami aż do końca.

Liz, mocno zbudowana, niebieskooka blondynka, wydawca kaset wideo, służy szczególnie dramatycznym przykładem rozdźwięku między pozorami zachowywanymi na zewnątrz a rzeczywistością:

> Wszystko było takie nieprawdziwe. Mój ojczym był cieszącym się powszechną popularnością pastorem naprawdę dużej parafii. Ludzie, którzy w niedzielę przychodzili do kościoła, po prostu przepadali za nim. Pamiętam, jak siedziałam w kościele i słuchałam jego kazania o grzechu śmiertelnym. Chciałam po prostu wrzasnąć, że ten człowiek to hipokryta. Chciałam wstać i przed całym kościołem zaświadczyć, że ten cudowny wybraniec Boga pieprzy swoją trzynastoletnią pasierbicę!

Liz, podobnie jak Tracy, pochodziła z pozornie wzorcowej rodziny. Jej sąsiedzi byliby zaszokowani odkryciem tego, co robi ich pastor. Jednakże nie było nic niezwykłego w fakcie, że piastował pozycję łączącą się z moralnym przewodnictwem, autorytetem i zaufaniem. Prestiżowy zawód czy stopień doktorski nie hamują kazirodczych odruchów.

Jak to mogło w ogóle się zdarzyć

Jest wiele kontrowersyjnych teorii dotyczących klimatu w rodzinie oraz roli, jaką odgrywają inni członkowie rodziny. Jednakże moje doświadczenie wskazuje, że jeden czynnik zawsze się sprawdza: kazirodztwo po prostu nie zdarza się w rodzinach otwartych, kochających się i komunikujących się ze sobą. Kazirodztwo zdarza się natomiast w rodzinach, gdzie istnieje duży stopień uczuciowej izolacji, brak otwartości, niezaspokojone potrzeby, napięcia oraz brak wzajemnego szacunku. Kazirodztwo może być odbierane jako całkowity rozpad rodziny. Ale to napastnik i tylko napastnik dopuszcza się seksualnej przemocy. Tracy opisała, jak to wyglądało u niej w domu:

Nigdy nie rozmawialiśmy o tym, co czujemy. Jeśli coś mnie martwiło, po prostu chowałam to w sobie. Pamiętam, jak mama tuliła mnie, kiedy byłam mała. Jednakże nigdy nie widziałam żadnego uczucia między matką a ojcem. Robiliśmy różne rzeczy razem jako rodzina, ale nie było między nami prawdziwej bliskości. Wydaje mi się, że tego właśnie szukał mój ojciec. Czasami pytał mnie, czy nie mógłby mnie pocałować, a ja mówiłam, że nie chcę tego. Potem błagał mnie i mówił, że nie zrobi mi krzywdy i że chce po prostu być blisko mnie.

Tracy nie przyszło do głowy, że jeśli jej ojciec czuł się samotny i sfrustrowany, miał też inne możliwości wyboru, a nie tylko napastowanie własnej córki. Jak wielu napastników, ojciec Tracy zwrócił się do rodziny, do swojej córki, próbując zrekompensować sobie deprywację. Takie spaczone wykorzystanie dziecka dla zaspokojenia emocjonalnych potrzeb dorosłego łatwo może przybrać zabarwienie seksualne, jeśli człowiek dorosły nie potrafi kontrolować swoich odruchów.

RÓŻNE OBLICZA PRZYMUSU

Charakterystyczną cechą związku rodzic–dziecko jest ogrom psychologicznego przymusu. Ojciec Tracy nie musiał zmuszać swojej córki do kontaktów seksualnych.

Zrobiłabym wszystko, aby go uszczęśliwić. Zawsze byłam przerażona, kiedy robił to ze mną, ale przynajmniej nigdy nie stosował przemocy.

Takie ofiary jak Tracy, które nie były fizycznie przymuszane, często nie doceniają krzywdy, jakiej doznały, ponieważ nie zdają sobie sprawy, że przemoc emocjonalna jest dokładnie tak samo destrukcyjna jak przemoc fizyczna. Dzieci są z natury kochające i ufne, stają się więc łatwymi celami dla potrzebujących, nieodpowiedzialnych dorosłych ludzi. Emocjonalna słabość dziecka jest zwykle jedyną rzeczą, jakiej niektórzy kazirodczy napastnicy potrzebują.

Inni agresorzy wzmacniają swoją psychologiczną przewagę groźbami cielesnych kar, publicznego upokorzenia czy odejścia. Jedna z moich pacjentek miała siedem lat, kiedy ojciec zagroził, że odda ją do adopcji, jeśli nie podda się jego seksualnym żądaniom. Dla małej dziewczynki groźba, że nigdy nie zobaczy już swojej rodziny czy przyjaciół, była wystarczająco przerażająca, aby nakłonić ją do zrobienia każdej rzeczy.

Napastnicy dopuszczający się kazirodztwa korzystają z pogróżek również po to, aby zapewnić sobie milczenie ofiary. Do najbardziej powszechnych pogróżek należą:

– Jeśli powiesz, zabiję cię.

– Jeśli powiesz, zbiję cię do krwi.

– Jeśli powiesz, mama się rozchoruje.

– Jeśli powiesz, ludzie pomyślą, że zwariowałaś.

– Jeśli powiesz, nikt ci nie uwierzy.

– Jeśli powiesz, mama będzie bardzo zła na nas.

– Jeśli powiesz, znienawidzę cię do końca życia.

– Jeśli powiesz, wyślą mnie do więzienia i nie będzie komu utrzymać rodziny.

Tego rodzaju groźby stanowią szantaż emocjonalny, wykorzystują lęk i bezbronność naiwnej ofiary.

Niezależnie od psychologicznego przymusu wielu napastników ucieka się do przemocy fizycznej, by zmusić dziecko do poddania się kazirodztwu. Ofiary kazirodztwa rzadko są obdarzane względami. Niektóre dzieci otrzymują pieniądze lub podarunki albo są specjalnie traktowane, co także jest formą przymusu. Jednakże większość jest po prostu poddawana emocjonalnej i fizycznej presji.

Liz przypomina sobie, co się zdarzyło, kiedy próbowała opierać się swemu ojczymowi – pastorowi:

> Kiedy kończyłam już pierwszy etap szkoły średniej, nabrałam odwagi i powiedziałam mu, że zadecydowałam, iż musi przestać przychodzić w nocy do mojego pokoju. Wpadł w szał i zaczął mnie dusić. Potem zaczął wrzeszczeć, że Bóg nie chce, abym ja podejmowała decyzje dotyczące mnie samej. Bóg chce, aby to on za mnie decydował. Jakby to sam Bóg chciał, abym uprawiała z nim seks, czy coś podobnego. Kiedy przestał mnie dusić, nie mogłam już prawie oddychać. Byłam tak przerażona, że pozwoliłam mu to robić i wtedy, i później też.

Dlaczego dzieci nic nie mówią

Dziewięćdziesiąt procent ofiar kazirodztwa nigdy nie przyznaje się nikomu do tego, co im się zdarzyło lub co ma miejsce. Milczą nie tylko dlatego, że obawiają się, iż zostaną skrzywdzone, ale w dużej mierze dlatego, że obawiają się rozpadu rodziny, w przypadku gdyby rodzic miał kłopoty. Kazirodztwo może wywoływać przerażenie, ale myśl o odpowiedzialności za rozbicie rodziny jest jeszcze gorsza. Wierność wobec rodziny jest niezwykle potężną siłą w życiu dzieci bez względu na to, jak bardzo niezdrowe stosunki w niej panują.

Connie, lat trzydzieści sześć, energiczna rudowłosa kobieta, agent kredytowy w dużym banku, była klasycznym lojalnym dzieckiem. Jej lęk, że może urazić ojca i stracić jego miłość, był znacznie silniejszy niż pragnienie poszukania dla siebie pomocy:

> Patrząc w przeszłość, uświadamiam sobie, że miał mnie zawsze wtedy, kiedy chciał. Powiedział mi, że byłby to koniec naszej rodziny, gdybym coś komuś powiedziała o tym, co robimy, że moja matka wyrzuciłaby go i ja nie miałabym już tatusia, i że odesłano by mnie do domu dziecka, a cała rodzina by mnie znienawidziła.

W tych rzadkich przypadkach, kiedy kazirodztwo wychodzi na jaw, rodzina bardzo często się rozpada. Z powodu rozwodu, postępowania sądowego, usunięcia dziecka z domu czy też silnego stresu związanego

z publicznym ośmieszeniem, wiele rodzin nie może przetrwać ujawnienia kazirodztwa. Nawet jeśli rozpad rodziny leży w najlepszym interesie dziecka, dziecko niezmiennie czuje się za ten rozpad odpowiedzialne. Jest to kolejne obciążenie dla jego, już i tak przytłaczającego, bagażu emocjonalnego.

PRZEPAŚĆ WIARYGODNOŚCI

Napastowane seksualnie dzieci wcześnie uświadamiają sobie, że ich wiarygodność jest żadna w porównaniu z wiarygodnością napastnika. Nie ma znaczenia, czy ojciec jest alkoholikiem, chronicznym niebieskim ptakiem, czy też jest skłonny do stosowania siły; w naszym społeczeństwie człowiek dorosły jest niemal zawsze bardziej wiarygodny niż dziecko. Jeśli rodzic odniósł pewien sukces w życiu, przepaść wiarygodności staje się otchłanią.

Dan, czterdziestopięcioletni inżynier lotnictwa, był seksualnie napastowany przez ojca, począwszy od piątego roku życia do momentu swojego wyjazdu do college'u:

> Nawet kiedy byłem mały, wiedziałem, że nigdy nie mogę powiedzieć nikomu o tym, co robi ze mną mój ojciec. Matka była całkowicie zdominowana przez niego i wiedziałem, że nigdy, za nic w świecie nie uwierzyłaby mi. Był poważnym biznesmenem, znał każdego, kogo warto było znać. Czy wyobrażasz sobie mnie, jak próbuję przekonać ludzi, że ten wielki boss nakłania swojego sześcioletniego syna, aby zabawiał go w łazience prawie co wieczór. Kto by mi uwierzył? Wszyscy myśleliby, że chcę wpakować ojca w kłopoty, czy coś takiego. Po prostu nie mogłem wygrać w tej walce.

Dan znalazł się w strasznej pułapce. Nie tylko był napastowany, ale był napastowany przez rodzica tej samej płci. To pogłębiło zarówno jego wstyd, jak i przekonanie, że nikt mu nie uwierzy.

Kazirodztwo ojciec–syn jest dużo powszechniejsze, niż większość ludzi uważa. Ojcowie ci zwykle wydają się być heteroseksualni, choć mają prawdopodobnie silne skłonności homoseksualne. Nie chcąc przyznać się do swoich prawdziwych uczuć, próbują stłumić swoją homoseksualność, wchodząc w związki małżeńskie i płodząc dzieci. Nie znajdując ujścia dla swoich prawdziwych seksualnych preferencji, ich stłumione odruchy pogłębiają się, tak że w końcu przezwyciężają mechanizmy obronne.

Napastowanie Dana przez ojca zaczęło się czterdzieści lat temu, wtedy, kiedy kazirodztwo, podobnie jak homoseksualizm, było owiane niezrozumieniem i mitem. Jak większość innych ofiar kazirodztwa, Dan wyczuł beznadziejność podejmowania prób szukania pomocy, ponieważ wydawało się to niedorzeczne, że człowiek posiadający społeczny status jego ojca mógł popełnić taką zbrodnię. Rodzice, niezależnie od tego, jak bardzo są toksyczni, posiadają monopol na władzę i wiarygodność.

„CZUJĘ SIĘ TAKA BRUDNA”

Wstydu ofiary kazirodztwa nie da się z niczym porównać. Nawet bardzo młode ofiary wiedzą, że kazirodztwo musi zostać utrzymane w tajemnicy. Bez względu na to, czy mówiono im, aby milczały, czy też nie, wyczuwają w zachowaniu napastnika, że to, co robi, jest zakazane i wstydliwe. Wiedzą, że są gwałcone, nawet jeśli są za małe, aby rozumieć pojęcie seksualności. Czują się splugawione. Tak samo jak dzieci maltretowane werbalnie i fizycznie, również ofiary kazirodztwa winę przypisują sobie. Jednakże, w przypadku kazirodztwa, poczucie winy jest pogłębione przez wstyd. Przekonanie, że „to wszystko moja wina” nigdy nie jest tak silne jak w przypadku ofiar kazirodztwa. Przekonanie to podsyca silną nienawiść i wstyd wobec samego siebie. Oprócz konieczności radzenia sobie z każdorazowym popełnianiem kazirodztwa ofiara musi także uważać, aby

nie odkryto i nie przedstawiono jej jako osoby „splugawionej i odrażającej”.

Liz panicznie bała się ujawnienia prawdy.

> Miałam zaledwie dziesięć lat, a czułam się jak najgorszy śmieć, jaki kiedykolwiek istniał. Naprawdę chciałam donieść na mojego ojczyma, ale bałam się, że każdy, także moja mama, może mnie za to znienawidzić. Wiedziałam, że każdy pomyślałby, iż jestem zła. Nie mogłam znieść myśli, że patrzono by na mnie jak na źródło zła, mimo że tak właśnie się czułam. Tak więc chowałam wszystko w sobie.

Trudno jest komuś z zewnątrz zrozumieć, dlaczego dziesięciolatka, którą ojczym zmusza do odbywania z nim stosunków, czuje się winna. Odpowiedź leży, oczywiście, w niechęci dziecka do postrzegania zaufanego rodzica jako kogoś złego. Ktoś musi przyjąć winę za te haniebne, upokarzające, przerażające akty, a ponieważ osobą tą nie może być rodzic, musi to być dziecko.

Poczucie bycia plugawym, złym i odpowiedzialnym za to wszystko staje się dla ofiar kazirodztwa źródłem ogromnej psychologicznej izolacji. Czują się one całkowicie samotne zarówno w rodzinie, jak i w świecie zewnętrznym. Myślą, że nikt nie uwierzy w ich straszliwą tajemnicę, jednakże ta tajemnica tak zaciemnia ich życie, że często uniemożliwia im nawiązywanie przyjaźni. Ta izolacja może także skłonić je do powrotu do napastnika, który jest dla nich często jedynym źródłem opieki, bez względu na to jak perwersyjnej.

Jeśli ofiara czerpie z kazirodztwa jakąś przyjemność, jej wstyd ulega spotęgowaniu. Niektórzy dorośli, ofiary kazirodztwa, przypominają sobie podniecenie seksualne, jakie czerpali z tego doświadczenia, pomimo zamętu i zażenowania. W przypadku takich ofiar znacznie trudniej jest później pozbyć się poczucia odpowiedzialności. Tracy rzeczywiście miała podczas tych aktów orgazmy. Wyjaśniała:

Wiedziałam, że to jest złe, ale było przyjemne. Facet był prawdziwym łajdakiem, że robił to ze mną, ale ja jestem tak samo winna jak on, ponieważ to mi się podobało.

Taką samą wypowiedź słyszałam już wcześniej, ale ta znowu mnie poruszyła. Powiedziałam Tracy to, co mówiłam innym:

Nie ma w tym nic złego, że lubiłaś stymulowanie. Twoje ciało jest biologicznie tak zaprogramowane, aby podobały ci się takie uczucia. Jednakże fakt, że czułaś przyjemność, nie sprawia, że to, co on robił, było słuszne, a ty byłaś zła. Cały czas byłaś ofiarą. To on odpowiadał, jako dorosły człowiek, za kontrolowanie swoich odruchów, bez względu na to, co ty czułaś.

Istnieje jeszcze inne poczucie winy charakterystyczne dla wielu ofiar kazirodztwa: odsunięcie ojca od matki. Ofiary kontaktów ojciec–córka często mówią o tym, że czuły się jak jego „druga kobieta”. To oczywiście sprawiało, że trudniej im było szukać pomocy u jedynej osoby, od której mogły się jej spodziewać – u matki. Zamiast tego czuły, że zdradzają matkę, dodając w ten sposób kolejną warstwę winy do swojego wewnętrznego świata.

Szalona zazdrość: „Ty należysz do mnie”

Kazirodztwo łączy ofiarę z agresorem w absurdalny i silny sposób – szczególnie w przypadku kazirodztwa ojciec–

córka. Ojciec często ma obsesję dotyczącą córki i jest szalenie zazdrosny o jej chłopców. Może ją bić lub słownie znieważać dla podkreślenia komunikatu, że ona należy tylko do jednego mężczyzny – do tatusia.

Obsesja ta w sposób dramatyczny wykrzywia normalne etapy rozwoju, w dzieciństwie i wieku dorosłym. Zamiast stopniowo uniezależniać się od rodzicielskiej kontroli, ofiara kazirodztwa coraz bardziej wiąże się z napastnikiem.

Tracy wiedziała, że zazdrość ojca była szalona, ale nie widziała, jak była okrutna i poniżająca, ponieważ myliła ją z miłością. Wśród ofiar kazirodztwa powszechne jest błędne pojmowanie obsesji jako miłości. To nie tylko drastycznie zmniejsza ich zdolność zrozumienia, że są ofiarami, ale może także wywrzeć niszczący wpływ na ich oczekiwania odnośnie miłości w ich późniejszym życiu.

Wielu rodziców doświadcza pewnego niepokoju, kiedy ich dzieci zaczynają umawiać się i wiązać z ludźmi spoza rodziny. Jednakże kazirodczy ojcowie przeżywają ten normalny etap rozwoju jako zdradę, odrzucenie, niewierność, a nawet opuszczenie. Reakcja ojca Tracy była typowa – wściekłość, oskarżenia i kara:

> Czekał na mnie, kiedy byłam na randce, a kiedy wracałam do domu, dawał mi burę. W nieskończoność pytał mnie, z kim wychodzę, co z nim robię, gdzie pozwalam się dotykać i czy pozwalam mu wkładać język do ust. Jeśli przyłapał mnie, jak całowałam się z chłopakiem na dobranoc, wybiegał przed dom, krzycząc: „Dziwka!” i przepędzał chłopaka.

Kiedy ojciec Tracy obrzucał ją wstrętnymi i obraźliwymi wyzwiskami, robił to, co robi wielu kazirodczych ojców: oczyszczał siebie ze zła, zepsucia i winy, projektując to na Tracy. Inni napastnicy przywiązują swoje ofiary czułością, powodując, że znacznie trudniej jest dziecku zanalizować sprzeczne uczucia winy i miłości.

„JESTEŚ CAŁYM MOIM ŻYCIEM”

Doug, lat czterdzieści sześć, szczupły, nerwowy mężczyzna pracujący jako mechanik, zgłosił się do mnie z powodu różnego rodzaju seksualnych kłopotów, między innymi powracającej impotencji. Był napastowany przez

matkę, począwszy od siódmego roku życia aż do czasu, kiedy przestał być nastolatkiem.

> Pieściła moje genitalia aż do orgazmu, ale zawsze myślałem, że to nic takiego, skoro nie dochodziło do stosunku. Nakłaniała mnie do robienia z nią tego samego. Powiedziała mi, że jestem jej całym życiem, a to jest szczególny sposób okazania mi, jak mnie kocha. Ale teraz, za każdym razem kiedy zbliżam się do kobiety, czuję, jakbym zdradzał matkę.

Wielka tajemnica, jaką Doug dzielił z matką, ściśle przywiązała go do niej. Jej chorobliwe zachowanie mogło wprawiać go w zakłopotanie, ale jej komunikat był jasny: ona była jedyną kobietą w jego życiu. Komunikat ten był w dużym stopniu tak niszczący jak samo kazirodztwo. W konsekwencji kiedy próbował się oddzielić i stworzyć dorosłe związki z innymi kobietami, poczucie niewierności i winy rujnowało jego emocjonalne dobre samopoczucie oraz jego seksualizm.

Przykrywka wulkanu

Jedynym sposobem, w jaki wiele ofiar radzi sobie z traumą kazirodztwa we wczesnym okresie życia, jest psychologiczne ukrycie jej poprzez zepchnięcie określonych wspomnień tak głęboko w podświadomość, że mogą one nie ujawnić się przez lata albo nawet nigdy.

Wspomnienia kazirodztwa powracają często niespodziewanie przy okazji jakiegoś życiowego wydarzenia. Miałam pacjentów, u których wspomnienia wywołane zostały narodzinami dziecka, małżeństwem, śmiercią kogoś z rodziny, wzmianką o kazirodztwie w telewizji lub też przebudzeniem się traumy w czasie snu.

Bardzo często się zdarza, że te wspomnienia wracają, kiedy ofiara bierze udział w terapii dotyczącej innego zagadnienia, chociaż bywa i tak, że wiele

ofiar nie wspomni o kazirodztwie bez zachęty ze strony terapeuty.

Nawet kiedy wspomnienia już się pojawią, wiele ofiar wpada w panikę i próbuje je ponownie wyprzeć, odmawiając im prawdziwości.

Jedno z najbardziej dramatycznych, emocjonalnych doświadczeń, jakie miałam jako terapeutka, związane było z Julie, lat czeterdzieści sześć, doktorem biochemii, która pracowała w dużym centrum badawczym w Los Angeles. Julie zgłosiła się do mnie po jednym z moich programów radiowych, w którym omawiałam problem kazirodztwa. Powiedziała, że była napastowana przez swojego brata od ósmego do piętnastego roku życia.

> Mam takie straszne urojenia, że umieram, że zwariowałam i kończę życie w zakładzie psychiatrycznym. Ostatnio większość czasu spędzam w łóżku z głową schowaną pod kołdrą. Nie wychodzę z domu oprócz wyjść do pracy, tam też ledwie funkcjonuję. Wszyscy naprawdę martwią się o mnie. Wiem, że to wszystko związane jest z moim bratem, ale po prostu nie mogę o tym mówić. Czuję, jakbym w tym tonęła.

Julie była bardzo osłabiona psychicznie. Najwyraźniej znajdowała się na granicy poważnego załamania. Śmiała się histerycznie w jednym momencie, aby za chwilę wpaść w spazmatyczne łkania. Wręcz nie kontrolowała emocji, które ją przytłaczały.

> Mój brat zgwałcił mnie po raz pierwszy, kiedy miałam osiem lat. On miał wtedy czternaście i był, jak na swój wiek, naprawdę silny. Potem siłą wchodził na mnie przynajmniej trzy lub cztery razy w tygodniu. Cierpiałam ból nie do zniesienia, tak że sama przestawałam być sobą. Teraz uświadamiam sobie, że on naprawdę musiał być szalony, ponieważ przywiązywał mnie do łóżka i torturował nożami, nożyczkami, żyletkami, śrubokrętami, wszystkim co znalazł. Jedynym sposobem, aby to przetrwać, było udawanie, że przydarza się to komuś innemu.

Zapytałam Julie, gdzie byli jej rodzice, kiedy ten horror miał miejsce.

> Nigdy nie powiedziałam rodzicom, co Tommy robi ze mną, ponieważ groził, że mnie zabije, a ja wierzyłam mu. Mój tato był prawnikiem pracującym szesnaście godzin na dobę, łącznie z weekendami, a mama lekomanką. Żadne z nich nigdy nie opiekowało się mną. W czasie tych kilku godzin kiedy tato był w domu, chciał mieć ciszę i spokój i oczekiwał ode mnie, że ja zajmę się mamą. Całe moje dzieciństwo wydaje się być jedną wielką zamazaną plamą, na której nie ma nic oprócz bólu.

Julie została poważnie okaleczona. Obawiała się terapii, jednakże zdobyła się na odwagę przyłączenia się do jednej z moich grup ofiar kazirodztwa. Przez następne kilka miesięcy pracowała ciężko, aby zaleczyć rany po pełnych tortur gwałtach popełnionych na niej przez brata. Jej zdrowie emocjonalne znacznie się poprawiło w czasie tych miesięcy i nie czuła się już jak linoskoczek balansujący na linie między histerią i depresją. Jednakże, pomimo poprawy, intuicja podpowiadała mi, że czegoś tu brak. Nadal coś niejasnego i ukrytego czaiło się w jej wnętrzu.

Pewnego wieczora przyszła na spotkanie grupy. Wyglądała na roztrzęsioną. Nagle przypomniało jej się coś, co ją przeraziło:

> Kilka nocy temu ogarnęło mnie zupełnie wyraźne wspomnienie matki zmuszającej mnie do uprawiania z nią seksu oralnego. Chyba naprawdę wpadam w obłęd. A może również wymyśliłam sobie te wszystkie rzeczy z moim bratem. To nie mogło nigdy zdarzyć się z moją matką. Zgadza się, że cały czas była na prochach, ale ona po prostu nie mogła mi tego zrobić. Zupełnie gubię się w tym, Susan. Będziesz musiała umieścić mnie w szpitalu.

Odpowiedziałam: „Kochanie, jeśli wymyśliłaś sobie te wszystkie doświadczenia z bratem, jak to się stało, że pracując nad nimi, zrobiłaś takie postępy ze sobą?”. To brzmiało dla niej sensownie. Kontynuowałam: „Wiesz o tym, że takie rzeczy najczęściej nie pochodzą z ludzkiej wyobraźni. Jeśli przypominasz sobie ten incydent z matką teraz, to dlatego, że jesteś silniejsza, niż byłaś – możesz zająć się tym teraz”.

Powiedziałam Julie, że jej podświadomość bardzo ją chroni. Gdyby przypomniała sobie ten epizod, kiedy była słaba, kiedy do mnie przyszła po raz pierwszy, mogłaby przeżyć całkowite załamanie emocjonalne. Jednakże, poprzez pracę w grupie, jej świat emocjonalny stał się bardziej stabilny. Podświadomość uwolniła to stłumione wspomnienie, ponieważ Julie była już gotowa dać sobie z nim radę.

Niewiele osób mówi o kazirodztwie matka–córka, ale ja leczyłam przynajmniej tuzin takich ofiar. Motywacją w tym przypadku jest groteskowe wykrzywienie potrzeby czułości, fizycznego kontaktu i uczucia. Matki, które są zdolne do pogwałcenia w ten sposób normalnej matczynej więzi, są najczęściej bardzo sfrustrowane, a często również psychotyczne.

To właśnie zmagania Julie, aby stłumić wspomnienia, doprowadziły ją niemal do załamania nerwowego. Jednakże, bez względu na to, jak bolesne i niepokojące były te wspomnienia, ich uwolnienie stało się kluczem do stopniowego powrotu Julie do zdrowia.

PODWÓJNE ŻYCIE

Ofiary kazirodztwa często stają się bardzo zdolnymi dziecięcymi aktorami. W ich wewnętrznym świecie jest tak dużo terroru, chaosu, smutku, osamotnienia i izolacji, że wielu buduje swoje fałszywe ja w odniesieniu do świata zewnętrznego, po to, aby zachowywać się tak, jakby wszystko było wspaniale i normalnie. Tracy opowiadała o swoim „jak gdyby” drugim ja ze szczególną wnikliwością:

> Czułam się, jakbym była dwiema osobami w jednym ciele. Przy moich znajomych byłam towarzyska i przyjacielska. Ale jak tylko wracałam do naszego mieszkania, stawałam się zupełnym odludkiem. Miewałam napady płaczu, które nie mogły się skończyć. Nie znosiłam spotkań rodzinnych, ponieważ musiałam udawać, że

wszystko jest w porządku. Nie masz pojęcia, jak ciężko mi było przez cały czas odgrywać te dwie role. Czasami czułam, jakby nie zostało we mnie ani grama siły.

Dan także zasłużył na Oscara. Tak to opisywał:

Czułem się bardzo winny za to, co ojciec robił ze mną wieczorem. Naprawdę czułem się jak przedmiot; nienawidziłem siebie. Ale odgrywałem swoją rolę szczęśliwego chłopca i nikt z rodziny niczego się nie domyślał. Potem, nagle, przestałem marzyć. Przestałem nawet płakać. Udawałem, że jestem szczęśliwym dzieckiem. Byłem klasowym klaunem, dobrze grałem na pianinie. Lubiłem rozbawiać innych… Robiłem wszystko, aby ludzie mnie lubili. Ale w środku byłem cały zbolały. Zanim skończyłem trzynaście lat, zacząłem w tajemnicy się upijać.

Zabawiając innych ludzi, Dan mógł mieć pewne poczucie akceptacji i spełnienia. Ale ponieważ jego prawdziwe ja przeżywało straszliwą udrękę, doświadczał bardzo mało prawdziwej przyjemności. To jest cena, jaką płaci się za życie w kłamstwie.

Milczący partner

Napastnik i ofiara odgrywają udane przedstawienia, aby utrzymać swoją tajemnicę wewnątrz domu. Ale co dzieje się z drugim rodzicem?

Kiedy zaczęłam pracę z dorosłymi, którzy jako dzieci byli napastowani seksualnie, odkryłam, że wiele ofiar kontaktów ojciec–córka zdawało się być bardziej zagniewanych na matkę niż na ojca. Wiele z nich torturowało siebie pytaniem, pozostającym często bez odpowiedzi: w jakim stopniu ich matki zdawały sobie sprawę, że pod ich dachem ma miejsce kazirodztwo. Sporo osób było przekonanych, że matki musiały coś wiedzieć, ponieważ w niektórych przypadkach dowody przemocy były zupełnie oczywiste. Inne były przeświadczone, że ich matki powinny były wiedzieć, powinny były

zauważyć zmiany w zachowaniu córek, powinny były wyczuć, że coś jest nie tak, i powinny były orientować się, że coś się w rodzinie dzieje.

Tracy, która robiła wrażenie osoby bardzo rzeczowej, opisywała, jak jej ojciec, agent ubezpieczeniowy, stopniowo przechodził od podglądania, kiedy się rozbierała, do pieszczenia jej narządów płciowych. Płakała kilka razy, kiedy mówiła o swojej matce:

> Zawsze czuję złość do mojej matki. Potrafiłam ją jednocześnie kochać i nienawidzieć. Oto kobieta, która stale widziała mnie załamaną, histerycznie płaczącą w swoim pokoju i nigdy nie powiedziała marnego słowa. Czy uwierzysz, że jakąkolwiek matkę przy zdrowych zmysłach może nie dziwić, że jej własna córka przez cały czas płacze? Nie mogłam tak po prostu powiedzieć jej, co się dzieje, ale gdyby zapytała… kto wie. Być może mimo wszystko nie powiedziałabym jej. Boże, jednak chciałabym, aby dowiedziała się, co on ze mną robił.

Tracy wyraziła pragnienie, które słyszałam od tysięcy ofiar kazirodztwa – że w jakiś sposób, ktoś, najlepiej ich matka, odkryje kazirodztwo bez udziału ofiary, bez konieczności przechodzenia przez ból opowiadania.

Przyznałam Tracy, że jej matka była niewiarygodnie nieczuła na nieszczęście córki, ale to niekoniecznie znaczyło, że matka Tracy wiedziała, co się dzieje.

Istnieją trzy typy matek w kazirodczych rodzinach: te, które naprawdę nie wiedzą, te, które być może wiedzą i te, które na pewno wiedzą.

Czy to możliwe, aby matka żyła w kazirodczej rodzinie i nie wiedziała? Kilka teorii utrzymuje, że nie, że matka w jakiś sposób wyczuje kazirodztwo w swojej rodzinie. Nie zgadzam się z tym. Jestem przekonana, że niektóre matki naprawdę nie wiedzą.

Drugi typ to klasyczna milcząca partnerka. Ślady kazirodztwa istnieją, ale ona woli je zignorować, próbując nieumiejętnie chronić siebie i swoją rodzinę.

Trzeci typ zasługuje na największe potępienie: matka, która od dziecka dowiaduje się o przemocy i w żaden sposób na to nie reaguje. Jeśli coś podobnego ma miejsce, ofiara jest podwójnie zdradzona.

Kiedy Liz miała trzynaście lat, podjęła desperacką próbę powiedzenia matce o nasilających się seksualnych napaściach ze strony ojczyma:

> Czułam się naprawdę złapana w pułapkę. Myślałam, że jeśli jej powiem, przynajmniej z nim porozmawia. Dobry żart. Niemal utonęła we łzach i powiedziała… Nigdy nie zapomnę jej słów: „Dlaczego mi to mówisz? Co chcesz mi zrobić? Żyję z twoim ojczymem od dziewięciu lat. Wiem, że on nie mógłby tego zrobić. Jest pastorem. Wszyscy go szanują. Musiało ci się coś przyśnić. Dlaczego próbujesz zrujnować moje życie? Bóg cię ukarze". Nie mogłam w to uwierzyć. Już samo powiedzenie jej tego wszystkiego tyle mnie kosztowało, a ona po prostu zwróciła się przeciwko mnie. Skończyło się na tym, że to ja ją zaczęłam uspokajać.

Liz zaczęła płakać. Przytulałam ją przez tych kilka minut, kiedy powtórnie przeżywała ból i smutek z powodu bardzo typowej reakcji matki na prawdę. Matka Liz była klasyczną milczącą partnerką – pasywną, zależną i infantylną. Była silnie skoncentrowana na swoim własnym przetrwaniu i utrzymaniu rodziny w nienaruszonym stanie. W rezultacie musiała zaprzeczać wszystkiemu, co mogło zachwiać rodzinną sielanką.

Wielu milczących partnerów było w dzieciństwie również maltretowanych. Cierpią oni z powodu niskiego poczucia własnej wartości i mogą odtwarzać stresy własnego dzieciństwa. Zazwyczaj każdy konflikt, który zagraża istniejącemu stanowi rzeczy, przytłacza ich, ponieważ nie chcą stawić czoła swoim lękom i poczuciu zależności. Jak często się to zdarza, Liz sama wzięła się w garść, aby uczuciowo zaopiekować się matką, chociaż to właśnie Liz najbardziej potrzebowała wsparcia.

Nieliczne matki rzeczywiście popychają swoje córki do kazirodztwa. Debra, uczestniczka spotkań tej samej grupy kazirodczej co Liz, opowiedziała szczególnie szokującą historię:

Ludzie mówią mi, że jestem ładna – wiem, że mężczyźni zawsze mi się przyglądają – ale większość życia przeżyłam, myśląc, że wyglądam jak siostra Frankensteina. Zawsze czułam się obleśna, wiesz, odrażająca. To, co zrobił mi ojciec, było bardzo złe, ale to, co rzeczywiście mnie zraniło to zachowanie matki. Ona była pośrednikiem. To ona ustalała czas i miejsce, a czasami nawet trzymała moją głowę na kolanach, kiedy on to robił. Wciąż błagałam ją, żeby nie zmuszała mnie do robienia tego, ale ona mówiła: „Proszę, kochanie, zrób to dla mnie. Ja mu nie wystarczam, i jeśli ty nie dasz mu tego, czego chce, znajdzie jakąś inną kobietę. A wtedy my znajdziemy się na ulicy". Próbuję zrozumieć, dlaczego robiła to, co robiła, ale mam dwoje własnych dzieci i wydaje mi się, że jest to najbardziej niepojęta rzecz, jaką może kiedykolwiek zrobić matka.

Wielu psychologów jest przekonanych, że milczące partnerki przekazują swoją rolę żony-matki swoim córkom. Jest to z pewnością prawda również w przypadku matki Debry, chociaż rzeczą wyjątkową jest, że to przekazanie roli odbywało się tak jawnie.

Z moich terapeutycznych doświadczeń wynika, że większość milczących partnerów nie odstępuje swojej roli, ale raczej zrzeka się swojej osobistej władzy. Zazwyczaj matki nie nakłaniają córek, aby te zajęły ich miejsce, ale pozwalają, aby one same i ich córki zostały zdominowane przez napastnika. Ich lęki i potrzeba zależności okazują się być silniejsze niż instynkt macierzyński. W ten sposób pozostawiają swoje córki bez opieki.

Spuścizna kazirodztwa

Każdy dorosły człowiek, który jako dziecko był napastowany, przenosi z dzieciństwa w życie dorosłe poczucie, że jest beznadziejnie nieadekwatny, zły i prawdziwie zepsuty. Wszystkie dorosłe ofiary kazirodztwa, bez względu na to, jak różne może się pozornie wydawać ich życie, dzielą ze sobą spuściznę trzech tragicznych uczuć będących wynikiem tej zbrodni:

zbrukania, zepsucia oraz poczucia własnej inności. Te trzy uczucia silnie wykrzywiły życie Connie. Tak to opisuje:

> Kiedy chodziłam do szkoły, czułam się tak, jakbym miała wypisane na czole „ofiara kazirodztwa". Nadal, i to bardzo często, wydaje mi się, że ludzie mogą zajrzeć w głąb mnie i zobaczyć, jaka jestem odrażająca. Po prostu ja nie jestem taka jak inni ludzie. Nie jestem normalna.

W trakcie mojej wieloletniej praktyki wielokrotnie zetknęłam się z tym, jak inne ofiary kazirodztwa opisywały, że czują się, jak „dwugłowe cielę", „przybysz z obcej planety", „zbieg z zakładu dla świrów" czy też „gorszy od najgorszego ludzkiego śmiecia, jaki tylko jest na tej ziemi".

Kazirodztwo jest rodzajem psychologicznego raka. Nie jest nieuleczalne, ale leczenie jest konieczne i czasami bolesne. Connie dopuściła, aby toczący ją rak był nieleczony przez ponad dwadzieścia lat. Zebrał on straszliwe żniwo, odciskając się na jej życiu, zwłaszcza emocjonalnym.

„NIE WIEM, JAK TO JEST W ZWIĄZKU PEŁNYM MIŁOŚCI"

W przypadku Connie wstręt do siebie samej sprawił, że przeżyła całą serię poniżających związków z mężczyznami. Ponieważ jej pierwszy związek z mężczyzną (jej ojcem) obejmował zdradę i wykorzystywanie, miłość i przemoc były w jej umyśle ściśle powiązane ze sobą. Jako osoba dorosła przyciągała mężczyzn, którzy umożliwiali jej odtworzenie znajomego scenariusza. Zdrowy związek, połączony z wzajemną troską i szacunkiem, Connie odczuwałaby jako coś nienaturalnego, niezgodnego z jej obrazem siebie.

Większość ofiar kazirodztwa ma szczególne trudności z dorosłymi związkami miłosnymi. Jeśli przypadkowo osobie takiej uda się utworzyć

związek oparty na miłości, to zły duch przeszłości zwykle odciska na nim swe piętno – zwłaszcza w sferze seksu.

OKRADZIONY Z SEKSUALNOŚCI

Trauma kazirodztwa poważnie wpłynęła na małżeństwo Tracy z dobrym i kochającym człowiekiem. Opowiadała mi:

> Mój związek z Dawidem rozpada się. Jest wspaniałym facetem, ale jak długo może to znosić. Nasze współżycie jest po prostu straszne. Zawsze takie było. Nawet nie chcę już tego przeżywać. Nie znoszę, jak mnie dotyka. Chciałabym, aby seks nigdy nie istniał.

Bardzo często zdarza się, że ofiara odczuwa wstręt na myśl o seksie. Jest to normalna reakcja na kazirodztwo. Współżycie seksualne wiąże się z niezatartym wspomnieniem bólu i zdrady. W jej umyśle włącza się taśma: „Seks jest brudny, seks jest zły… robiłam okropne rzeczy, kiedy byłam mała… jeśli teraz powtórzę te rzeczy, będę znowu czuła się zepsuta".

Wiele ofiar wspomina o tym, że jest niezdolna do seksu bez narażania się na przywoływanie prześladujących ich scen z przeszłości. Próbują stworzyć atmosferę intymności z kimś, na kim im zależy, ale w ich umysłach wyraźnie odżywają pierwotne traumy kazirodztwa. Podczas współżycia dorośli, którzy byli ofiarami, często widzą lub słyszą w tym samym pokoju swoich napastników. Sceny z przeszłości uaktywniają wszystkie negatywne uczucia na temat ich samych, a ich seksualność jest niezwykle zaburzona.

Inne ofiary kazirodztwa, tak jak Connie, posługują się swoją seksualnością dla oczerniania siebie, ponieważ wyrosły w przekonaniu, że nadają się tylko do uprawiania seksu. Chociaż sypiały z setkami mężczyzn w zamian za trochę uczucia, to wiele z tych ofiar nadal czuje odrazę do seksu.

„DLACZEGO DOBRE UCZUCIA SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJĘ SIĘ ŹLE?”

Ofiara, której jako osobie dorosłej udało się osiągnąć seksualną wrażliwość i orgazmiczność (a wielu się to udaje), może nadal obwiniać siebie za swoje seksualne odczucia, z trudem lub w ogóle nie czerpiąc z nich przyjemności. Poczucie winy może zmienić uczucia pozytywne na złe.

Odwrotnie niż Tracy Liz była bardzo wrażliwa seksualnie, jednakże duchy przeszłości były, w jej przypadku, nie mniej natrętne.

> Mam mnóstwo orgazmów. Uwielbiam współżycie na wszystkie możliwe sposoby. Zaczynam czuć się naprawdę źle dopiero potem. Jestem bardzo przygnębiona. Kiedy wszystko jest skończone, nie chcę, żeby on mnie przytulał ani dotykał… po prostu chcę, aby facet zostawił mnie w spokoju. On tego nie rozumie. Kilka razy kiedy współżycie było szczególnie dla mnie przyjemne, wyobrażałam sobie potem, że morduję samą siebie.

Chociaż Liz doświadczała przyjemności seksualnej, nadal odczuwała nienawiść do samej siebie. W rezultacie musiała odpokutować za tę przyjemność, karząc samą siebie, do tego stopnia, że wyobrażała sobie własne samobójstwo. Było to tak, jakby te samoupokarzające uczucia i fantazje mogły w jakiś sposób zrekompensować jej „grzeszne” i „wstydliwe” podniecenie seksualne.

„NIE POTRAFIĘ UKARAĆ SIEBIE DOSTATECZNIE MOCNO”

W poprzednim rozdziale widzieliśmy, jak ofiary przemocy fizycznej obracają swój ból i wściekłość przeciwko sobie – lub, w niektórych przypadkach, przeciwko innym. Ofiary kazirodztwa mają tendencję wykorzystywania tych samych wzorców, uwalniając swoją stłumioną wściekłość i niewyrażony smutek na wiele możliwych sposobów.

Depresja jest niezwykle powszechnym wyrazem stłumionych konfliktów kazirodczych. Obejmuje różne stany, począwszy od bliżej nieokreślonego przygnębienia aż do prawie całkowitej drętwoty.

Wyjątkowo wiele ofiar kazirodztwa, szczególnie kobiety, pozwala sobie w wieku dorosłym na otyłość. Nadwaga służy ofierze do dwóch ważnych celów: 1) wyobraża sobie ona, że będzie to utrzymywać mężczyzn z dala od niej, i 2) masa ciała tworzy fałszywą iluzję siły i potęgi. Wiele ofiar jest przerażonych, kiedy zaczynają tracić na wadze, ponieważ sprawia to, że czują się znowu bezradne i słabe.

Powtarzające się bóle głowy są również powszechne wśród ofiar kazirodztwa. Te bóle są nie tylko fizyczną manifestacją stłumionej wściekłości i lęku, ale również formą samokarania.

Wiele ofiar kazirodztwa zatraca się w oparach alkoholu i narkotykach. Przynosi to chwilowe zagłuszenie poczucia zagubienia i pustki. Jednakże ta zwłoka w stawianiu czoła problemowi przedłuża tylko cierpienie ofiary.

Duża liczba ofiar kazirodztwa szuka dla siebie kary w świecie w ogóle. Sabotują swoje związki, domagając się kary od tych, których kochają. Sabotują siebie samych w pracy, domagając się kary od kolegów czy też pracodawców. Niektórzy popełniają okrutne zbrodnie, domagając się ukarania przez społeczeństwo. Inni zajmują się prostytucją, domagając się kary ze strony stręczycieli, kochanków – czy nawet od samego Pana Boga.

„TYM RAZEM BĘDZIE LEPIEJ”

Zaskakującym paradoksem jest fakt, że tak wiele ofiar kazirodztwa bez względu na to, jak bolesne było ich życie, nadal przywiązanych jest do swoich toksycznych rodziców. Choć ból zadali im właśnie rodzice, ofiary nadal zwracają się do nich w poszukiwaniu ulgi. Bardzo trudno jest

dorosłemu człowiekowi będącemu ofiarą kazirodztwa porzucić mit o szczęśliwej rodzinie.

Jedną z najpotężniejszych pozostałości po kazirodztwie jest niekończące się poszukiwanie cudownego klucza, który otworzy drogocenną skrzynkę pełną rodzicielskiej miłości i aprobaty. Poszukiwania te są jak emocjonalne lotne piaski, wciągają ofiarę w świat niemożliwych do spełnienia marzeń i nie pozwalają, by ich życie toczyło się swym własnym torem.

Liz podsumowała to w ten sposób:

> Nadal myślę, że pewnego dnia wyciągną rękę i powiedzą: „Uważamy, że jesteś cudowna i kochamy cię taką, jaka jesteś". Chociaż wiem przecież, że mój ojczym napastował dziecko, a matka wybrała jego i nie broniła mnie… to wygląda to tak, jakbym to ja potrzebowała ich przebaczenia.

Najzdrowszy członek rodziny

Wiele osób jest zaskoczonych, kiedy mówię, że ofiary kazirodztwa, z którymi pracuję, są zwykle najzdrowszymi członkami swych rodzin. Ofiara przecież ma jakieś symptomy chorobowe – samooskarżanie się, depresja, zachowania destrukcyjne, problemy seksualne, próby samobójcze, nałogi – natomiast reszta rodziny często wydaje się być pozornie zdrowa.

Jednakże mimo to zwykle ofiara ma ostatecznie najpełniejszy obraz prawdy. To ona została zmuszona do poświęcenia siebie dla ukrycia szaleństwa i napięć w systemie rodzinnym. To ona przez całe swoje życie dźwigała rodzinną tajemnicę. To ona żyła w straszliwym emocjonalnym bólu po to, aby utrzymać mit dobrej rodziny. Ale z powodu tego bólu i przeżywanych konfliktów ofiara jest zwykle pierwszą osobą, która szuka pomocy. Natomiast jej rodzice prawie zawsze będą blokowani swoimi zahamowaniami i mechanizmami obronnymi. Uciekają od konfrontacji z rzeczywistością.

Dzięki terapii większość ofiar jest w stanie odzyskać poczucie własnej godności i siły. Rozpoznanie problemu i poszukiwanie pomocy jest oznaką nie tylko zdrowia, ale także ich odwagi.

Rozdział 8

Dlaczego rodzice tak się zachowują

System rodzinny

Wszyscy zostaliśmy ukształtowani w tyglu zwanym rodziną. W ostatnich latach przekonano się, że rodzina to nie tylko grupa osób pozostających w określonych wzajemnych relacjach. Jest to system, grupa wzajemnie powiązanych z sobą ludzi, z których każdy oddziałuje silnie na pozostałych, często w sposób ukryty. A więc rodzina to skomplikowana sieć miłości, zazdrości, dumy, zmartwień, radości, winy – nieustanne falowanie, przypływy i odpływy ludzkich emocji w najszerszej gamie. Emocje te pojawiają się nieoczekiwanie, jakby wypływały nagle z czarnej morskiej głębiny. Są efektem rodzinnych postaw, sposobów wzajemnego postrzegania się i wzajemnych stosunków. Z rodziną jest jak z morzem, niewiele można zobaczyć, gdy patrzy się na jego powierzchnię. Dopiero gdy sięgasz głębiej, gdy zanurzasz się w jego toń, jesteś w stanie dotrzeć do jego tajemnic.

System twojej rodziny był całym twoim światem, kiedy byłeś mały. Podejmowałeś swoje dziecięce decyzje – związane z twoim poczuciem tożsamości i sposobem zachowywania się wobec innych, opierając się na tym, jak system rodzinny uczył cię widzieć świat. Jeżeli miałeś toksycznych rodziców, to prawdopodobnie podejmowałeś decyzje w rodzaju: „Nie mogę nikomu ufać”; „Nie jestem tego wart, aby się o mnie troszczono” albo „Nigdy niczego nie osiągnę”. Te decyzje były autodestrukcyjne i muszą ulec zmianie. „Możesz zmienić te własne

dziecięce decyzje, a zarazem przewartościować swoje życie. Przedtem jednak musisz zrozumieć, że to, w jaki sposób odczuwasz, żyjesz i to, w co wierzysz, zostało w przemożny sposób ukształtowane przez system twojej rodziny.

Pamiętaj, twoi rodzice mieli również rodziców. Toksyczny system rodziny jest jak łańcuch pojazdów w karambolu na autostradzie – produkuje jedną spaczoną generację za drugą. System ten nie jest czymś, co stworzyli twoi rodzice; jest on rezultatem zakamuflowanych uczuć, zasad, interakcji i przekonań odziedziczonych po przodkach.

Przekonania: jest tylko jedna prawda

Jeżeli chcesz zrozumieć gmatwaninę i chaos systemu toksycznej rodziny, powinieneś najpierw przeanalizować poglądy panujące w twojej rodzinie, w szczególności te z nich, które determinują sposób, w jaki rodzice współdziałają i postępują w stosunku do dzieci i to, jakich typów zachowań od swoich dzieci oczekują. Jedna rodzina, na przykład, może hołdować przekonaniu, że uczucia dziecka są bardzo ważne, a inna może uważać, że dziecko jest drugorzędnym członkiem rodzinnej społeczności. Takie przekonania wyznaczają nasze postawy, sądy i sposób postrzegania i są niewiarygodnie silne. One właśnie różnicują dobro i zło, one odróżniają poprawne od niepoprawnego. One też determinują nasze relacje z innymi, wartości moralne, wykształcenie, sferę seksualną, karierę zawodową, gusty, wartości etyczne, sferę finansową. One też kształtują zachowania w rodzinie.

Rozsądni, dojrzali i troskliwi rodzice będą brali pod uwagę uczucia i potrzeby wszystkich członków rodziny. Zapewnią solidne podstawy dla rozwoju dziecka i jego późniejszej niezależności. Przekonania te przejawiają się w takich wypowiedziach, jak: „Dziecku też wolno

zaprotestować”, „Nie można celowo ranić dziecka”, „Dzieci powinny wiedzieć, że mają prawo do popełniania błędów”.

Przekonania toksycznych rodziców na temat dzieci prawie zawsze uwidaczniają ich koncentrację na samych sobie i na zaspokajaniu swych potrzeb. Uważają oni, że: „Dzieci powinny we wszystkim podporządkować się rodzicom”; „Są tylko dwa sposoby postępowania, mój sposób i zły sposób”; albo „Dziecko powinno być zauważane, ale nie trzeba go słuchać”. Takie typy przekonań formują grunt, na którym wyrastają toksyczni rodzice.

Toksyczni rodzice przeciwstawiają się zewnętrznej rzeczywistości, która stanowi wyzwanie dla ich przekonań. Zamiast się zmieniać, rozwijają swój spaczony pogląd na rzeczywistość, aby w ten sposób jeszcze mocniej utwierdzać się w przekonaniach, którym do tej pory hołdowali. Niestety, dzieci nie mają na tyle doświadczenia, aby dokonać rozróżnienia pomiędzy rzeczywistością prawdziwą a rzeczywistością spaczoną. Zatem dzieci toksycznych rodziców wzrastają, przejmując ich spaczone przekonania, które wnoszą bez modyfikacji w swoje własne dorosłe życie.

Istnieją dwa typy przekonań: wypowiedziane i niewypowiedziane. Przekonania wypowiedziane są wyrażane bądź przekazywane bezpośrednio. Są zewnętrzne. Można je słyszeć. Wypowiedziane przekonania przyjmują często formę porady wyrażanej w słowach: „powinieneś”, „należy”, „uważa się…”.

Tak wyrażane przekonania górują nad nami, stanowiąc punkt odniesienia w naszych zmaganiach z dorosłym życiem. Chociaż te przekonania mogły stać się częścią nas, to fakt, że są wyrażane werbalnie, sprawia, że można je zbadać i, być może, odrzucić na rzecz przekonań, które są w naszym życiu bardziej istotne.

Na przykład odziedziczone po rodzicach przekonanie, że rozwód jest czymś złym, może sprawić, że córka pozostawać będzie w związku pozbawionym miłości. Ale takiemu przekonaniu można się przeciwstawić. Córka może sama sobie zadać pytanie: „Co jest złego w rozwodzie?”. I próba odpowiedzi na to pytanie może doprowadzić ją do odrzucenia przekonania odziedziczonego po rodzicach.

Nie jest jednak łatwo odrzucić przekonania, o których nawet nie wiesz, że istnieją. Przekonania niewypowiedziane mogą dyktować wiele istotnych założeń dotyczących życia w ogóle. Istnieją one poza poziomem świadomości. Są to przekonania, które zostały wszczepione poprzez sposób, w jaki twój ojciec traktował matkę, mogą być efektem tego, jak któreś z rodziców traktowało ciebie. Takie przekonania stanowią ważny element tego, czego uczymy się poprzez obserwację zachowań własnych rodziców.

Rzadko zdarzają się rodziny, które zasiadają wspólnie do obiadu, aby dyskutować nad przekonaniem, że: „Kobiety są obywatelami drugiej kategorii”; „Dzieci powinny poświęcać się dla swoich rodziców”; „Dzieci są z natury złe”; albo „Dzieci powinny trwać w nieadekwatności, aby rodzice mogli być im zawsze potrzebni”. Nawet jeżeli niektóre rodziny zdają sobie sprawę, że prezentują takie przekonania, to jedynie nieliczne z nich są skłonne przyznać się do tego. Niewypowiedziane negatywne przekonania dominują w wielu rodzinach, w których rodzice są toksyczni, i niszcząco oddziałują na życie ich dzieci.

Michael, którego matka straszyła atakiem serca, gdyby wyjechał, podaje znakomity przykład takich niewypowiedzianych rodzicielskich przekonań:

> Przez lata czułem się jak zły syn, ponieważ wyjechałem do Kalifornii i ożeniłem się. Rzeczywiście uwierzyłem, że jeżeli nie przedkłada się rodziców ponad wszystko w życiu, to jest się marnym synem. Moi rodzice nigdy nie przyszli i nie powiedzieli

mi tego, jednak odbierałem skądś przesłanie głoszące tę myśl wyraźnie i jasno. Rodzice mogli okropnie traktować moją żonę, ale ja nigdy nie stanąłem w jej obronie. Ja rzeczywiście wierzyłem, że dzieci mają zawsze przyjmować to, co wpajają im rodzice. Uważano, że to ja miałem zawsze płaszczyć się przed nimi i wynagradzać im szkody. Byłem ich nadwornym błaznem.

Zachowanie rodziców Michaela dowodzi, że wyrażali oni przekonanie, iż są jedynymi, którzy mają prawa i przywileje. Nie mówiąc nic, wszczepili synowi przekonanie, że liczą się tylko ich uczucia, a on istnieje tylko po to, aby czynić ich szczęśliwymi. Te przekonania dusiły Michaela; prawie zrujnowały jego małżeństwo.

Gdyby Michael nie poddał się terapii, prawdopodobnie przeniósłby swoje przekonania na własne dzieci. Dzięki terapii nauczył się rozpoznawać swoje niewypowiedziane przekonania, co umożliwiło mu stawienie im czoła. Rodzice Michaela, jak wszyscy toksyczni rodzice, zareagowali represyjnie: „odebrali mu" swoją miłość. Była to taktyka mająca na celu odzyskanie kontroli nad życiem syna. Dzięki nowemu sposobowi rozumienia swoich stosunków z rodzicami Michael nie popadł ponownie w to samo.

„KOBIETY NIE POTRAFIĄ PRZETRWAĆ BEZ MĘŻCZYZN, KTÓRZY SIĘ NIMI OPIEKUJĄ"

Kim, którą kontrolował jej humorzasty ojciec, posługując się zmiennymi nastrojami i pieniędzmi – również przyjęła wiele nigdy niewypowiedzianych przez rodziców przekonań. Kim objaśnia to następująco:

Mój ojciec i matka byli okropnym małżeństwem. Matka śmiertelnie bała się ojca i jestem pewna, że on ją bił, chociaż właściwie nigdy tego sama nie widziałam. Wiele razy pocieszałam ją, gdy szlochała w łóżku i mówiła mi, jak bardzo jest z ojcem

nieszczęśliwa. Pytałam ją wówczas, dlaczego nie opuści go, a wtedy mówiła: „A czego ty ode mnie chcesz? Nie mam zawodu, nie mogę zostać bez tego wszystkiego, nie mogę tego rzucić. Czy wy dzieciaki chcecie, abyśmy znaleźli się na ulicy?”.

Nie wiedząc o tym, matka Kim utwierdziła ją w przekonaniu, które już wcześniej dziewczyna wyrobiła sobie na podstawie obserwacji zachowań ojca: że kobiety bez mężczyzny są bezradne. To przekonanie doprowadziło ją do uzależnienia się od ojca mającego na nią silny wpływ, a ceną za to była utrata poczucia własnej godności oraz szansy na udany związek z innym mężczyzną.

Istnieje tyle rodzicielskich przekonań, ilu jest rodziców. To one właśnie tworzą szkielet naszej intelektualnej percepcji świata. Szkielet ten obrasta ciałem naszych uczuć i zachowań, ale to właśnie szkielet nadaje im kształt. Gdy toksyczni rodzice „wyposażą” nas w spaczone przekonania, nasze uczucia i zachowania mogą stać się równie spaczone jak szkielet, który znajduje się pod nimi.

Normy wypowiedziane i niewypowiedziane

Z przekonaniami rodziców wiążą się określone normy. Podobnie jak rodzicielskie przekonania, normy te wyłaniają się stopniowo i stanowią manifestację przekonań. Odgrywają rolę wzmacniającą i wyrażane są zwykle w formie nakazów i zakazów.

Na przykład panujące w rodzinie przekonanie, że ludzie powinni zawierać związek małżeński tylko z wyznawcami tej samej religii, tworzy normę: „Nie umawiaj się z kimś wyznającym inną religię”; „Umawiaj się tylko z chłopcami, których widuje się w kościele”; „Nie miej przyjaciół wśród takich osób, które zakochują się w kimś, kto wyznaje inną wiarę”.

Tak jak przekonania, normy dzielą się na wypowiedziane i niewypowiedziane. Normy wypowiedziane mogą być arbitralne, ale cechują się dużą jednoznacznością: „Spędzaj święta Bożego Narodzenia w domu” albo „Nie odpowiadaj impertynencko rodzicom”. Ponieważ są jasno wyrażone, możemy się im jako dorośli przeciwstawić.

Natomiast niewypowiedziane normy rodzinne są jak upiór okręcający nas w swe niewidzialne sieci i żądający ślepego posłuszeństwa. Są niedostrzegalne, umiejscowione poniżej poziomu świadomości, na przykład: „Nie osiągaj większego sukcesu niż twój ojciec”; „Nie bądź szczęśliwszy niż twoja matka”; „Nie żyj własnym życiem”; „Nigdy nie przestawaj mnie potrzebować”; „Nie opuszczaj mnie”.

Lee – trenerka tenisa, której matka miała ciągłą potrzebę robienia czegoś dla córki – żyła trawiona przez szczególnie niszczącą niewypowiedzianą normę. Matka umacniała tę normę za każdym razem, gdy narzucała się pod pozorem pomocy. Kiedy proponowała Lee towarzyszenie jej w podróży do San Francisco, sprzątała jej pokój czy też przynosiła obiad, to za każdym razem kryło się pod tym przekonanie: „Moja córka potrzebuje mnie tak długo, jak długo nie może się troszczyć sama o siebie”. To przekonanie zrodziło normę: „Nie bądź samodzielna”. Oczywiście matka Lee nigdy nie wypowiedziała tych słów, a gdyby ją o to zapytano, z pewnością zaprzeczyłaby, że chce, aby jej córka pozostała bezradna. Ale jej zachowanie dokładnie podpowiadało Lee, w jaki sposób uszczęśliwić matkę: pozostać zależną.

Ojciec Kim robił dokładnie to samo. Ustalał normy pozwalające mu rządzić życiem córki, chociaż nigdy tych norm nie wypowiedział. Dopóki Kim spotykała się z nieodpowiednim mężczyzną, dopóty trwała w ustawicznym powracaniu do ojca w poszukiwaniu wsparcia. Dopóki potrzebowała jego aprobaty na wszystko, co tyczyło jej życia, dopóty była

posłuszna niewypowiedzianej normie: „Nie dorośl, zawsze bądź małą córeczką tatusia”.

Niewypowiedziane normy trzymają nasze życie w swoich ryzach. Aby je zmienić, musimy najpierw je zrozumieć.

Posłuszeństwo bez względu na wszystko

Jeżeli przekonania są kośćcem, a normy stanowią ciało rodziny i jej systemu, wówczas „ślepe posłuszeństwo” staje się mięśniem poruszającym rodzinne ciało.

Ślepo poddajemy się rodzinnym normom, ponieważ nieposłuszeństwo wobec nich oznacza zdradę. Wierność ojczyźnie, ideały polityczne czy religia bledną w porównaniu z siłą rodzinnego posłuszeństwa. Ta lojalność tkwi w nas wszystkich, wiąże nas z naszą rodziną i jej systemem, z naszymi rodzicami i ich przekonaniami. Ona właśnie czyni nas posłusznymi rodzinnym normom. Jeśli te normy są sensowne, mogą ukształtować pewien moralny i etyczny grunt niezbędny dla każdego dziecka.

W rodzinach toksycznych normy oparte są na spaczonym pojęciu ról i dziwacznym postrzeganiu rzeczywistości. Ślepe posłuszeństwo takim normom wiedzie do destrukcyjnego, samowyniszczającego zachowania.

Kate, która była bita przez ojca, pokazuje, jak trudno jest uwolnić się z kieratu ślepego posłuszeństwa.

> Naprawdę chcę dobrze. Nie chcę popadać w depresję. Nie chcę komplikować moich związków. Nie chcę wieść takiego życia, jakie wiodę. Nie chcę być zła i ciągle wyrażać skruchę. Ale za każdym razem kiedy próbuję zrobić dla siebie coś dobrego, niszczę to. To jest tak, jakbym bała się uwolnić od bólu, tak jakby oba te uczucia były tym samym, jakby to był jedyny sposób, w jaki mam się czuć.

Kate była posłuszna normom ustanowionym przez upokarzającego ją ojca: „Pogódź się z tym, że jesteś zła”; „Nie bądź szczęśliwa”; „Znoś ból”. Za każdym razem kiedy była bliska przeciwstawienia się tym normom, jej lojalność wobec rodziny okazywała się znacznie silniejsza aniżeli jej świadome pragnienia. Musiała być posłuszna, a kiedy była posłuszna, dawało jej to dobre samopoczucie, chociaż było bolesne. Posłuszeństwo zdawało się być najprostszym rozwiązaniem.

Glenn również był lojalny wobec swojej rodziny, kiedy zatrudnił ojca alkoholika we własnej fabryce i dawał pieniądze matce. Był przekonany, że jeśli nie będzie się opiekował rodzicami, oni nie dadzą sobie sami rady. Normą w jego rodzinie było: „Troszcz się o innych bez względu na to, ile miałoby cię to kosztować”. Glenn przeniósł tę normę również do swojego małżeństwa. Był jej posłuszny, ustawicznie niosąc pomoc ojcu, matce i żonie alkoholiczce.

Glenn przeciwstawiał się ślepemu posłuszeństwu, ale nie wierzył, że się od niego uwolni.

> Oni nigdy nie ganili mnie, kiedy byłem dzieckiem, ale w jakiś sposób musiałem dbać o nich. Okropnie mnie to boli. Chociaż tak wiele dla nich zrobiłem, niczego to nie zmieniło. Nienawidzę tego, ale nadal nie znam jeszcze innego sposobu postępowania.

PUŁAPKA POSŁUSZEŃSTWA

Posłuszeństwo, o którym mowa, nie jest posłuszeństwem z wyboru, zresztą rzadko kiedy jest to decyzja świadoma. Jody – która stała się kompanem do kieliszka dla swojego ojca, kiedy miała 10 lat – nagle porzuciła terapię, ponieważ wzrastająca w niej świadomość zmuszała ją do przeciwstawienia się przekonaniu, że jest zła. Łamała normy, które głosiły: „Nie mów prawdy”; „Nie dorastaj i nie opuszczaj ojca” i „Nie nawiązuj zdrowych, normalnych związków”.

Na papierze normy te wydają się idiotyczne. Któż byłby posłuszny zasadzie: „Nie miej normalnych związków”? Niestety, dorosłe dzieci toksycznych rodziców właśnie tak postępują. Pamiętaj, to są normy nieświadome. Nikt nie zakłada przecież, że powinien mieć złe kontakty z ludźmi, ale to nie powstrzymuje milionów ludzi przed ustawicznymi działaniami prowadzącymi do złych układów.

Kiedy poprosiłam Jody, aby prześledziła przekonania panujące w jej rodzinie i zastanowiła się, w jaki sposób posłuszeństwo wobec wypływających z nich norm regulowało jej życie, poczuła się tak załamana, iż postanowiła przerwać terapię. To tak jak gdyby mówiła: „Moja potrzeba posłuszeństwa wobec ojca jest ważniejsza niż moja potrzeba prawidłowego funkcjonowania”.

Nawet jeżeli oboje rodzice nie żyją, ich dorosłe dzieci nadal honorują system rodzinny. Eli – bogaty mężczyzna, który żył jak biedak – zrozumiał po wielu miesiącach terapii, w jaki sposób jego ojciec ciągle go kontroluje, nawet zza grobu:

> Jest to zdumiewające, że cały strach i wina, które odczuwam, kiedy tylko chcę zrobić dla siebie coś miłego, wynika z obawy przed zdradzeniem ojca. Powodzi mi się dobrze. Nie muszę się martwić, że świat się zawali. Ale ciągle to do mnie nie dociera. Głos ojca dochodzi do mnie zza grobu i mówi, że moje sukcesy w interesach nie mogą trwać wiecznie, że każda kobieta, z którą się umówię, zrobi ze mnie głupca, że w interesach zostanę oszukany. I ja mu wierzę. To mnie zdumiewa. Wygląda na to, że być biedakiem, jest moim sposobem na zachowanie ojca w żywej pamięci.

Poczucie satysfakcji, jakie Eli czerpał ze świadomości, iż pozostaje lojalny wobec własnej rodziny, dochowując wierności przekonaniom ojca („Życie jest po to, aby je jakoś ścierpieć, a nie po to, aby się nim cieszyć”) i posłuszeństwo wobec rodzinnych norm („Nie trać pieniędzy”; „Nie ufaj

nikomu”) okupywał tym, że prowadził życie ubogie i niedające mu poczucia pełni.

Ślepe posłuszeństwo wykształca wzorce naszych zachowań już we wczesnym okresie życia i skutecznie nas chroni przed ucieczką od nich. Zazwyczaj istnieje poważny konflikt pomiędzy oczekiwaniami i wymaganiami naszych rodziców a tym, co rzeczywiście chcielibyśmy dla siebie samych. Niestety, nieświadomy przymus posłuszeństwa bardzo często przesłania nasze świadome potrzeby i chęci. Możemy odrzucić nieuświadamiane destrukcyjne normy dopiero wtedy, gdy w pełni zdamy sobie z nich sprawę i wydobędziemy je na powierzchnię. Tylko wówczas możemy dokonać wolnego wyboru, gdy potrafimy jasno te normy dostrzec.

Nie wiem, gdzie kończysz się ty, a gdzie zaczynam ja

Najprostszą i najbardziej dramatyczną różnicą pomiędzy prawidłową rodziną a rodziną toksyczną jest wolność, która dana jest poszczególnym członkom rodziny, by mogli swobodnie wyrażać siebie samych jako odrębne indywidualności. Rodziny prawidłowo funkcjonujące zachęcają poszczególnych swych członków do przejawiania swej indywidualności, do osobistej odpowiedzialności i niezależności. Zachęcają do rozwijania zmysłu adekwatności i poczucia własnej godności.

Rodziny chore nie sprzyjają indywidualnemu sposobowi wyrażania siebie. Każdy musi podporządkować się myślom i działaniom toksycznych rodziców. Promują oni swoiste stopienie, zamazanie granic osobowości, ujednolicenie wszystkich członków rodziny. Poszczególnym członkom rodziny niezmiernie trudno jest się zorientować, gdzie kończy się jeden z nich, a zaczyna drugi, a jednocześnie nie mogą nie uświadamiać sobie tego problemu. W swoich usiłowaniach zachowania wzajemnej ścisłej więzi członkowie takiej rodziny tłamszą nawzajem swoją indywidualność.

W rodzinie autorytarnej płacisz rezygnacją z własnej odrębności za rzadkie chwile poczucia, że jesteś aprobowany i bezpieczny. Nie jesteś w stanie na przykład zapytać sam siebie: „Czy nie jestem dziś zbyt zmęczony, aby zobaczyć się wieczorem z rodziną?”. Zamiast tego pytasz raczej: Jeśli nie pójdę, to czy tato nie wpadnie w złość i nie pobije mamy? Czy mama nie upije się i nie wyjdzie? A może nie będą się do mnie przez miesiąc odzywać?”. Zadajesz sobie takie pytania, ponieważ zdajesz sobie sprawę z tego, jak bardzo czujesz się odpowiedzialny, jeżeli dochodzi do takich sytuacji. Każda decyzja, którą podejmujesz, jest w zawiły sposób spleciona z rodzinnym tłem. Twoje uczucia, zachowania, decyzje nie są już twoimi własnymi. Nie jesteś sobą, jesteś dodatkiem do systemu twojej rodziny. Kiedy Fred postanowił jechać na narty, zamiast spędzić święta Bożego Narodzenia z rodziną, próbował być sobą, próbował uwolnić się od systemu swojej rodziny. Zamiast tego znalazł się w piekle.

Jego matka i krewni potraktowali go jak potwora, który sprofanował święta, obarczając go winą tak wielką, że pod jej ciężarem zarwałby się wagon kolejowy. Zamiast zjeżdżać na nartach razem ze swoją ukochaną po cudownych zboczach w Aspen, Fred siedział sam w hotelowym pokoju, nerwowo wybierając cyfry numeru telefonu do rodzinnego domu i desperacko pragnąc przebaczenia za nieszczęście, o którego przysporzenie oskarżała go rodzina.

Kiedy Fred próbował zrobić coś dobrego dla siebie – coś co budziło dezaprobatę rodziny – ta odwracała się od niego. Stawał się on wspólnym wrogiem, burzycielem systemu. Krewni atakowali go wówczas swą złością i oskarżali. Był tak silnie związany z rodziną, że dogłębne poczucie winy, jakie wtedy odczuwał, wystarczało, by przywołać go do porządku.

W rodzinach takich jak rodzina Freda za poczucie własnej tożsamości oraz złudne poczucie bezpieczeństwa dziecko płaci tłumieniem uczuć.

Rozwija w sobie potrzebę bycia częścią innych, a zarazem chce, by inni członkowie rodziny byli cząstką jego samego. Nie może znieść myśli o odrzuceniu. Ta potrzeba tłumienia uczuć zostaje bezpośrednio przeniesiona do jego związków uczuciowych w dorosłym życiu. Kim walczyła z tą potrzebą po rozpadzie swego małżeństwa:

> Chociaż to małżeństwo nie było czymś wspaniałym, to przynajmniej czułam się częścią kogoś. I kiedy w końcu wszystko się rozpadło i nagle zabrakło przy mnie męża, czułam się przerażona. Czułam się tak, jakbym była niczym, tak jakbym nie istniała. Myślę, że jedynie wówczas czuję się dobrze, kiedy jestem z mężczyzną i on mówi mi, że jest mu dobrze.

Kiedy Kim była mała, pozostawała pod silnym, przygniatającym ją wpływem ojca. Dawało jej to wątpliwe poczucie bezpieczeństwa. Za każdym razem gdy próbowała oddzielić się od ojca, znajdowała sposoby, aby stłumić w sobie pragnienie niezależności. Jako dorosła już kobieta nie potrafiła czuć się bezpieczna, jeżeli nie była częścią jakiegoś mężczyzny, a mężczyzna ten nie był częścią jej.

Takie tłumienie uczuć doprowadza do niemal całkowitego uzależnienia się od aprobaty i ocen innych osób. Kochankowie, przełożeni, przyjaciele czy nawet obcy ludzie stają się substytutami rodziców. Dorośli tacy jak Kim, którzy wychowali się w rodzinach, gdzie nie było miejsca na indywidualność, z łatwością stają się niewolnikami cudzej aprobaty, ustawicznie poszukującymi kolejnego potwierdzenia.

Rodzinna homeostaza

Przykład Michaele pokazał nam, że rodzina autorytarna potrafi podtrzymywać iluzję miłości i stabilności, do momentu gdy nie podejmiemy próby odłączenia się, a każdy przestrzega norm rodzinnych.

Kiedy Michael zdecydował się opuścić rodzinny dom, ożenić się, założyć własną rodzinę i prowadzić życie oddzielnie od rodziców, nieświadomie zachwiał rodzinną równowagę.

Każda rodzina tworzy własną równowagę, aby osiągnąć rodzaj stabilności. Dopóki jej członkowie współdziałają w pewien wspólny dla wszystkich i dający się przewidzieć sposób, ta równowaga czy też homeostaza nie jest zachwiana.

Słowo równowaga implikuje spokój, pogodę i porządek. Ale w rodzinie toksycznej utrzymanie równowagi jest podobne do ryzykownego tańca na linie. W tych rodzinach chaos jest sposobem na życie, staje się jedyną rzeczą, na której można polegać. Wszystkie zachowania toksyczne, które omówiliśmy – nawet maltretowanie i kazirodztwo – służą podtrzymaniu tej niebezpiecznej rodzinnej równowagi.

I rzeczywiście toksyczni rodzice często przeciwdziałają utracie homeostazy poprzez zwiększanie chaosu.

Michael jest znakomitym tego przykładem. Gdyby jego matka mogła doprowadzić w rodzinie do wystarczającego zamieszania, poczucie winy skłoniłoby syna do doprowadzenia rodzinnych spraw do stanu pierwotnej równowagi. Uczyniłby wszystko, aby przywrócić równowagę w rodzinie, nawet gdyby musiał poddać własne życie kontroli rodziców. Im bardziej toksyczna rodzina, tym łatwiej ją przerazić –

każdy przejaw zaburzenia równowagi wydaje się zagrożeniem dla jej przetrwania. Dlatego właśnie toksyczni rodzice są w stanie reagować nawet na minimalne odstępstwo od reguły, tak jakby chodziło o zagrożenie życia.

Glenn zaburzył równowagę rodziny poprzez wyznanie prawdy. Wyjaśniał:

> Pewnego dnia, miałem wówczas około dwudziestu lat, postanowiłem porozmawiać z ojcem na temat jego picia. Byłem przerażony tym, co robię, ale wiedziałem, że coś

było nie tak. Postanowiłem powiedzieć ojcu, że nie podoba mi się sposób, w jaki się zachowuje, gdy jest pijany i chcę, aby z tym zerwał. To, co się potem stało, zupełnie mnie zaskoczyło. Moja matka rzuciła się w jego obronie, obarczając mnie winą za wszystko, co go do tego przywiodło. Ojciec zaprzeczył wszystkiemu. Oczekiwałem, że siostry przyjdą mi z pomocą, ale one próbowały tylko przywrócić spokój. Czułem się okropnie, tak jakbym zrobił coś potwornego. Faktem jest, że powiedziałem prawdę: mój ojciec jest alkoholikiem. Ale wszystko zakończyło się na tym, że czułem się okropnie głupio, ponieważ próbowałem o tym porozmawiać.

Zapytałam Glenna, czy jego próba w istotny sposób zmieniła coś w rodzinnych relacjach.

To było zadziwiające. Byłem jak trędowaty. Nikt nie chciał ze mną rozmawiać. Kim to ja niby jestem, że ośmielam się wysuwać takie oskarżenie? Traktowali mnie tak, jak gdybym nie istniał. Nie mogłem dłużej znieść ignorowania mnie przez rodzinę. A zatem przestałem mówić o piciu. Nie mówiłem o tym przez następne dwadzieścia lat… aż do tej pory.

W rodzinie Glenna każdy miał wyznaczoną rolę w utrzymywaniu systemu. Rolą taty było pić; mama grała rolę osoby współuzależnionej; a dzieci, w ramach odwrócenia ról, grały role rodziców. Była to sytuacja w pełni przewidywalna i swojska, a zatem dawała poczucie bezpieczeństwa. Kiedy Glenn próbował przeciwstawić się temu podziałowi ról, stawał się zagrożeniem dla równowagi. Karą, jaka go spotkała, było zesłanie na emocjonalną Syberię.

Nie potrzeba wiele, aby wywołać kryzys w toksycznym systemie rodzinnym: ojciec traci pracę, umiera krewny, wprowadza się nowy krewniak, córka zaczyna spędzać zbyt wiele czasu z nowym chłopakiem, syn wyprowadza się czy też zaczyna chorować matka. Większość toksycznych rodziców zachowuje się tak, jak zachowała się rodzina Glenna, kiedy próbował porozmawiać o pijaństwie ojca. Reagują oni na kryzys odmową, utrzymywaniem niektórych spraw w sekrecie albo też – co często

jest najgorsze – obarczeniem winą. I to obarczenie winą zawsze wycelowane jest w dzieci.

JAK RADZĄ SOBIE TOKSYCZNI RODZICE

W prawidłowo funkcjonujących rodzinach rodzice radzą sobie z życiowymi problemami poprzez ich dogłębną analizę w drodze otwartego porozumiewania się i poszukiwania wszelkich możliwości ich rozwiązania. Nie obawiają się szukania pomocy na zewnątrz, jeżeli zachodzi taka potrzeba. Rodzice toksyczni reagują na zagrożenie równowagi uwalnianiem swych lęków i frustracji. Niewiele myślą o konsekwencjach, jakie ponoszą wskutek tego ich dzieci. Ich mechanizmy radzenia sobie w różnych sytuacjach są równie mało modalne jak oni sami. Do najbardziej typowych mechanizmów należą:

1. Zaprzeczenie.

Jak można było zauważyć w tej książce, zaprzeczenie jest często pierwszym mechanizmem radzenia sobie, do którego toksyczni rodźcie uciekają się w celu utrzymania rodzinnej równowagi. Zaprzeczenie może przyjmować dwie postacie: „Nic się nie dzieje” i „Coś było złe, ale już to się nie powtórzy”. Zaprzeczenie służy minimalizacji lub lekceważeniu sprawy, obracaniu jej w żart, racjonalizacji albo też „przemetkowaniu”, czyli przypisaniu destruktywnemu zachowaniu innego znaczenia. „Przemetkowanie” to forma zaprzeczenia polegająca na podjęciu sprawy i ukryciu jej za eufemizmami. Alkoholizm staje się „ucieczką w alkohol”, a tyran uważany jest za tego, który utrzymuje surową dyscyplinę.

2. Projekcja.

Projekcja również ma dwie postacie: rodzice mogą oskarżać dziecko o wszystkie nieadekwatności, na które cierpią sami albo obarczać dziecko winą za toksyczne zachowania, które wynikają z ich nieadekwatności. Na

przykład nieadekwatny ojciec, który nie potrafi utrzymać się w pracy, oskarża syna o to, że jest leniwy i niezaradny; matka alkoholiczka obarcza swoją córkę winą za spowodowanie nieszczęść, które doprowadziły ją do picia. Nie jest czymś niezwykłym dla toksycznych rodziców stosowanie tych dwóch postaci projekcji, aby uniknąć odpowiedzialności za swoje własne zachowanie i własne słabości. Potrzebują oni kozła ofiarnego, którym najczęściej staje się najwrażliwsze dziecko w rodzinie.

3. Sabotaż.

W rodzinach, w których rodzice szczególnie źle wywiązują się ze swej roli – w rodzinach szaleńców, pijaków, ludzi chorych albo gwałtownych – pozostali członkowie rodziny przejmują role osób przychodzących rodzicom z pomocą i opiekunów. To stwarza wygodną równowagę słaby–mocny, zły–dobry, chory–zdrowy. Jeżeli u niepełnosprawnego rodzica następuje poprawa albo zostaje objęty specjalną opieką z zewnątrz, to może to również poważnie zagrozić równowadze w rodzinie. Pozostali członkowie rodziny (szczególnie drugi rodzic) mogą nieświadomie szukać sposobów sabotowania poprawy stanu zdrowia chorego rodzica wynikającej z zastosowanych środków zaradczych, aby każdy członek rodziny mógł powrócić do odgrywania swej roli. Może się tak również zdarzyć, gdy chodzi o dziecko przysparzające kłopotów, gdy zaczyna ono wracać do równowagi. Zetknęłam się z toksycznymi rodzicami, którzy przerwali terapię dziecka, kiedy zauważyli, że pojawiły się pierwsze oznaki jego powrotu do zdrowia.

4. Tworzenie trójkątów.

W rodzinach o systemie toksycznym jedno z rodziców często zjednuje sobie dziecko jako powiernika albo sojusznika przeciwko drugiemu rodzicowi. Dzieci stają się członkami niezdrowego trójkąta, w którym pozostają pod presją opowiedzenia się po którejś ze stron. Kiedy mama

mówi: „Jestem nieszczęśliwa z twoim ojcem”, albo tata mówi: „Twoja mama nie chce już ze mną sypiać”, dziecko staje się emocjonalnym ringiem pozwalającym rodzicom dać upust swojemu niezadowoleniu i żalom bez konieczności stawania twarzą w twarz ze źródłem własnych problemów.

5. Dochowywanie tajemnicy.

Tajemnice pomagają funkcjonować toksycznym rodzicom poprzez przekształcanie własnej rodziny w prywatny mały klub, do którego nikt z zewnątrz nie może przeniknąć. Służy to silniejszemu związaniu poszczególnych członków rodziny ze sobą, utrzymaniu rodzinnej jedności, zwłaszcza wówczas, gdy równowaga rodziny jest zagrożona. Dziecko, które ukrywa, że jest bite, mówiąc nauczycielowi, że spadło ze schodów, chroni rodzinny klub przed zewnętrzną ingerencją. Kiedy spojrzy się na toksycznych rodziców z perspektywy systemu rodzinnego, na ich przekonania, normy oraz twoje posłuszeństwo wobec tych norm, to wiele z twoich autodestrukcyjnych zachowań zobaczysz w nowym świetle. Dojdziesz do pełniejszego zrozumienia zasad działania tych przemożnych sił, które sterują zachowaniami twoich rodziców, a w ostatecznym rachunku również i twoimi.

Zrozumienie jest początkiem zmiany. Otwiera ono nowe możliwości wyboru. Ale widzenie rzeczy w inny sposób nie wystarcza. Prawdziwa wolność przychodzi wówczas, gdy zaczynamy inaczej działać.

Część II

Ku zmianie

Do czego służy druga część tej książki

Teraz, po rozważeniu tego, w jaki sposób rodzice odcisnęli na tobie swe piętno, skoncentrujemy się na tym, co ty sam możesz uczynić dla siebie, aby zmniejszyć siłę ich oddziaływania na twoje życie. Udostępnię szereg specjalnych technik oraz strategii zachowań służących zmianie destrukcyjnych wzorców życia oraz umożliwiających ci stanie się takim człowiekiem, jakim chcesz być.

Strategie te nie mają na celu zastąpienia pracy podczas terapii indywidualnej, ale jej wzmocnienie w ramach grupy wsparcia czy też programów dwunastoetapowych. Niektórzy z was mogą wybrać własny sposób pracy, ale w przypadku osób, które są dorosłymi ofiarami fizycznej albo seksualnej przemocy, uważam, iż profesjonalna pomoc jest niezbędna.

Jeżeli nadużywasz alkoholu albo bierzesz narkotyki, aby przytępić własne uczucia, to zanim podejmiesz próbę pracy nad sobą, opierając się na materiale tej książki, musisz najpierw rozprawić się ze swoim nałogiem. Nie masz szans na uzyskanie kontroli nad własnym życiem dopóty, dopóki jesteś uzależniony. Z tego powodu nalegam na moich pacjentów, którzy są uzależnieni, aby zaczęli również pracę nad sobą w programach Anonimowych Alkoholików czy Anonimowych Narkomanów. Pracę nad sobą bazującą na materiale tej książki można podjąć po co najmniej sześciomiesięcznej wstrzemięźliwości. Początkowa faza pracy nad sobą wiąże się zwykle z krańcowym emocjonalnym rozchwianiem i zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że odkrywanie i drążenie bolesnych doświadczeń z dzieciństwa może skłonić cię w tym okresie do powrotu do nałogu.

Mijałabym się z faktami i postąpiła nieodpowiedzialnie, sugerując, że zastosowanie się do rad, które przedstawię poniżej, sprawi, że twoje problemy natychmiast znikną. Ale mogę cię zapewnić, że jeśli będziesz pracował tym sposobem, to odkryjesz nowe ekscytujące możliwości kontaktowania się z rodzicami oraz innymi osobami. Będziesz mógł określić sam siebie i stwierdzić, kim jesteś oraz w jaki sposób masz żyć własnym życiem. Odkryjesz na nowo znaczenie pojęć takich jak pewność siebie oraz poczucie własnej wartości.

Rozdział 9

Nie musisz przebaczać

W tym momencie możesz sam siebie pytać: „Czy pierwszym krokiem nie powinno być przebaczenie rodzicom?”. Odpowiedź brzmi: NIE! Może to szokować, złościć, wywoływać konsternację czy zażenowanie. Wielu z nas było przeświadczonych o czymś zupełnie przeciwnym – o tym, że właśnie przebaczenie jest pierwszym krokiem do uzdrowienia.

W rzeczywistości, aby poczuć się lepiej i zmienić swoje życie, wcale nie musimy zdobyć się na przebaczenie.

Oczywiście mam świadomość, że jest to wyzwanie wobec niektórych najbardziej hołubionych zasad religijnych, duchowych, filozoficznych i psychologicznych. Zgodnie z założeniami etyki judeochrześcijańskiej: „Błądzić jest rzeczą ludzką, przebaczać boską”. Jestem również świadoma, że wielu ekspertów z różnych dziedzin głęboko wierzy, że przebaczenie jest nie tylko pierwszym krokiem, ale często jedynym krokiem niezbędnym do osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Nie zgadzam się z tym zupełnie.

W początkach mojej kariery zawodowej również wierzyłam, że przebaczanie ludziom, którzy kiedyś mnie zranili, a w szczególności rodzicom, stanowi istotny element procesu uzdrawiania. Często zachęcałam moich pacjentów – a wielu z nich maltretowano – aby przebaczyli okrutnym i stosującym przemoc rodzicom.

W dodatku wielu z moich pacjentów rozpoczynało terapię, twierdząc, że już wybaczyli swoim toksycznym rodzicom, ale odkryłam, iż tak nie jest, a oni dzięki temu, że wybaczyli, wcale nie czuli się lepiej. Nadal mieli złe

zdanie o sobie. I nadal przejawiali te same symptomy. Przebaczenie nie przyczyniło się do powstania w nich jakichś istotnych i trwałych zmian. W zasadzie wielu z nich czuło się jeszcze bardziej nieadekwatnymi. Mówili: „Być może niewystarczająco wybaczyłem”; „Mój pastor powiedział, że nie przebaczyłem im z całego serca”; albo „Czyż nie mogę niczego zrobić dobrze?”.

Długo i wnikliwie badałam problem przebaczenia. Zaczęłam się zastanawiać, czy może raczej utrudnia ono postępy, aniżeli je ułatwia.

Zrozumiałam, że są dwa aspekty wybaczenia: odrzucenie potrzeby zemsty i uwolnienie strony, która zawiniła, od odpowiedzialności. Nie miałam większych trudności z zaakceptowaniem myśli, że ludzie muszą porzucić potrzebę rewanżu, odpłacenia komuś za krzywdy. Zemsta, odpłacenie komuś jest normalną, lecz złą motywacją. Więzi człowieka w świecie obsesyjnych fantazji o oddawaniu ciosów w celu uzyskania zadośćuczynienia. Powoduje to głęboką frustrację i unieszczęśliwia; utrudnia osiągnięcie emocjonalnego komfortu. Bez względu na to, jak słodka może wydawać się w danym momencie zemsta, utrzymuje ona emocjonalny chaos pomiędzy tobą i rodzicami, sprawiając jednocześnie, że tracisz cenny czas i energię. Uwolnienie się od potrzeby zemsty jest trudne, ale jest to krok bardzo pożądany.

Drugi aspekt wybaczenia nie był tak łatwy do określenia. Czułam, że jest coś złego w przebaczeniu bez zastrzeżeń komuś, kto był w pełni odpowiedzialny za to, że maltretował niewinne dziecko. Dlaczego, u licha, masz wybaczać ojcu, który cię terroryzował i poniewierał tobą, który uczynił twoje dzieciństwo piekłem na ziemi? W jaki sposób „przymknąć oko” na fakt, że musiałeś wracać do okropnego domu i jeszcze prawie każdego dnia pielęgnować pijaną matkę? Czy rzeczywiście musisz „przebaczyć” ojcu, który zgwałcił cię, gdy miałaś siedem lat?

Im więcej myślałam o tym wszystkim, tym bliższa byłam zrozumienia, że to rozgrzeszenie byłoby w rzeczywistości kolejną formą zaprzeczenia: Jeśli ci przebaczę, to będziemy mogli udawać, że to, co się stało, nie było aż tak okropne". Zrozumiałam, że to właśnie ten aspekt przebaczenia przeszkadzał wielu osobom w porządkowaniu swojego życia.

Pułapka przebaczenia

Jedną z najbardziej niebezpiecznych rzeczy związanych z przebaczeniem jest to, że hamuje ono zdolność uwolnienia powstrzymywanych, stłumionych emocji. W jaki bowiem sposób możesz wyrazić swoją złość na rodzica, któremu już wybaczyłeś? Odpowiedzialnością można obarczyć albo ludzi, którzy cię zranili, albo też siebie samego. Ktoś musi być odpowiedzialny. A zatem możesz wybaczyć swoim rodzicom i dojść do tego, że jeszcze bardziej znienawidzisz siebie.

Zauważyłam również, iż wielu pacjentów śpieszyło się do wybaczenia, aby uniknąć bolesnej pracy w czasie terapii. Byli oni przekonani, że przez wybaczenie skrócą sobie drogę do tego, by poczuć się lepiej. Niektórzy z nich „wybaczyli", przerwali terapię, a z powodu psychicznych okaleczeń pogrążyli się w jeszcze głębszej depresji i nieszczęściu.

Kilkoro z nich kurczowo przylgnęło do złudnego przekonania, że: „Wszystko, co mogę zrobić, to przebaczyć, a wtedy będę uleczony, będę w świetnej kondycji umysłowej; każdy ma kochać każdego, mamy wszystkich brać w objęcia, a wtedy wszyscy będziemy szczęśliwi". Pacjenci często przekonywali się również, że pusta obietnica przebaczenia prowadziła ich do jeszcze głębszego rozczarowania. Niektórzy z nich odczuli przypływ dobrego samopoczucia, lecz nie było ono trwałe, bowiem w rzeczywistości nic nie zmieniło się w ich sposobie odczuwania ani w ich rodzinnych interakcjach.

Pamiętam jedną szczególnie poruszającą sesję, w której uczestniczyła pacjentka o imieniu Stephanie, której doświadczenie stanowi jeden z najbardziej typowych przykładów przedwczesnego przebaczenia. Stephanie, lat dwadzieścia siedem, była dewocyjną, nawróconą chrześcijanką. Gdy miała jedenaście lat, zgwałcił ją ojczym. Stosował wobec niej przemoc, aż do momentu gdy matka w rok później wyrzuciła go z całkiem innych powodów z domu. Przez następne cztery lata Stephanie była molestowana przez kolejnych konkubentów matki. Uciekła w końcu z domu w wieku szesnastu lat i została prostytutką. W siedem lat później omal nie została pobita na śmierć przez jednego z klientów. W czasie pobytu w szpitalu spotkała sanitariusza, który skłonił ją do powrotu do Kościoła. Po kilku latach pobrali się i urodził im się syn. Stephanie bardzo starała się przebudować swoje życie, ale pomimo nowej rodziny i nowej religii była nieszczęśliwa. Przez dwa lata uczestniczyła w terapii, ale ciągle nie mogła wydobyć się z głębokiej depresji. Właśnie wtedy przyszła do mnie.

Włączyłam Stephanie do grupy składającej się z osób będących ofiarami kazirodztwa. W trakcie pierwszej sesji Stephanie zapewniła nas, że osiągnęła już spokój i wybaczyła ojczymowi i swojej zimnej, nieadekwatnej matce. Powiedziałam jej, że jeżeli chce wyjść z depresji, to może na chwilę „nie przebaczy” im, aby doświadczyć ponownie własnej złości. Z naciskiem podkreślała, że wierzy głęboko w przebaczenie, że nie musi wpadać w złość, aby poczuć się lepiej. Wywiązała się między nami ostra walka, po części dlatego, iż prosiłam, aby zrobiła coś, co było dla niej bolesne, ale także dlatego, że jej przekonania religijne były sprzeczne z jej potrzebami psychologicznymi.

Stephanie pilnie pracowała, ale odmawiała dopuszczenia do siebie wściekłości. Jednak krok po kroku zaczynała zbliżać się do niej. Wybuchała

złością niejako „w imieniu” innych członków grupy, mówiąc na przykład: „Twój ojciec był potworem, nienawidzę go!”.

Kilka tygodni później jej własna, zduszona złość znalazła ujście. Wrzeszczała, klęła i oskarżała swoich rodziców o to, że zrujnowali jej dzieciństwo i okaleczyli jej dorosłe życie. Po tym wszystkim objęłam ją, kiedy jeszcze szlochała. Odczułam, że jej ciało odprężyło się. Kiedy nieco się uspokoiła, zapytałam ją podchwytliwie: „W jaki sposób ma zachowywać się mała chrześcijanka?”. Nigdy nie zapomnę jej odpowiedzi:

> Myślę, że Bóg bardziej chce, abym poczuła się lepiej, niż żebym przebaczyła.

Ten wieczór był dla niej punktem zwrotnym.

Ludzie mogą przebaczyć toksycznym rodzicom, ale powinno to stanowić zwieńczenie, a nie początek ich emocjonalnego oczyszczenia. Ludzie potrzebują wściekania się o to, co im się przydarzyło. Potrzeba im rozpaczania nad tym, że nigdy nie zaznali miłości rodzicielskiej, o którą tak zabiegali. Muszą zaprzestać pomniejszania i niedoceniania krzywd, jakie im wyrządzono. Zbyt często bowiem „przebacz i zapomnij” znaczy „udawaj, że to się nie stało”.

Uważam również, że wybaczenie jest właściwe wówczas, gdy rodzice robią coś, aby sobie na nie zasłużyć. Rodzice toksyczni, zwłaszcza ci stosujący przemoc, muszą przyznać się do tego, co zrobili, wziąć za to odpowiedzialność i wykazać chęć poprawy. Jeżeli jednostronnie rozgrzeszysz rodziców, którzy nadal źle cię traktują, którzy zaprzeczają rzeczywistości i twoim uczuciom, którzy nadal obarczają cię winą, to możesz zaszkodzić własnej pracy nad twoją sferą emocjonalną. Jeżeli jedno z rodziców bądź obydwoje nie żyją, to możesz wynagrodzić sobie doznane krzywdy, wybaczając sobie samemu i uwalniając się od ich emocjonalnego szantażu.

W tym momencie możesz pomyśleć, i ma to swoje uzasadnienie, że jeśli nie przebaczysz swoim rodzicom, to będziesz trwał w zacięciu i złości przez resztę twojego życia. W rzeczywistości jest zupełnie odwrotnie. Przez lata praktyki przekonałam się, że emocjonalny i umysłowy spokój przychodzi w rezultacie uwolnienia się od kontroli toksycznych rodziców, bez konieczności przebaczenia im. Uwolnienie pojawi się wówczas, gdy doświadczysz uczucia urazy i żalu oraz gdy przerzucisz całą odpowiedzialność na barki rodziców, czyli tam, gdzie rzeczywiście powinna spoczywać.

Rozdział 10

Jestem dorosły

Dzieci toksycznych rodziców odczuwają ogromną potrzebę rodzicielskiej aprobaty, która przeszkadza im żyć własnym życiem. To prawda, że większość dorosłych czuje się w niektórych sprawach bardzo związana ze swymi rodzicami. Na pytanie, czy są zdolni do myślenia, działania i odczuwania w całkowitym oderwaniu od nadziei i oczekiwań swych rodziców, tylko nieliczni mogą kategorycznie odpowiedzieć „tak”. I rzeczywiście, w prawidłowych rodzinach pewna dawka zależności jest korzystna. Sprzyja ona tworzeniu uczuć przynależności i rodzinnej więzi. Ale nawet w prawidłowych rodzinach ten wpływ może sięgać zbyt daleko, a w rodzinach toksycznych wykracza on poza wszelkie dopuszczalne granice.

Niektórzy ludzie czują się zmieszani bądź urażeni, kiedy sugeruję im, że mogą być w samounicestwiający dla nich sposób zrośnięci z rodzicami. Proszę pamiętać, że jest to zwyczajna walka. Niektórzy ludzie są wystarczająco dojrzali do całkowitego „napełnienia się” własnym życiem i całkowitego uwolnienia się od potrzeby rodzicielskiej aprobaty. Większość z nas opuściła dom tylko fizycznie, niewielu z nas opuściło dom w sensie emocjonalnym.

Generalnie istnieją dwa typy zależności. Pierwszy wiąże się z ustawicznym uleganiem rodzicom, aby ich sobie zjednać. Bez względu na to, jakie są twoje potrzeby i chęci, potrzeby i chęci twoich rodziców zawsze są nadrzędne.

Drugi rodzaj zależności polega na robieniu czegoś wręcz przeciwnego. Swoją zależność przejawiasz tym, że krzyczysz na rodziców, grozisz im albo też całkowicie się do nich zrażasz. I w tym wypadku, co może się wydawać niedorzecznością, rodzice mają przeogromną kontrolę nad tym, co czujesz i jak się zachowujesz. Im silniejsza jest twoja reakcja, tym większa jest ich władza nad tobą, ich zdolność wyprowadzania cię z równowagi, a przez to także ich kontrola nad twoimi poczynaniami.

Aby ułatwić ci określenie stopnia twojej zależności od rodziców, opracowałam trzy listy: jedna obejmuje przekonania, druga uczucia, trzecia zachowania. Zastosuj je jako katalizator, który pomoże ci odkryć przekonania, uczucia i zachowania, które sam w sobie zdławiłeś.

Pamiętaj, że tam, gdzie podaję termin „rodzice”, możesz zastąpić go słowami „ojciec” czy „matka”. Liczby mnogiej użyłam dla ułatwienia.

W co wierzysz

Jak stwierdziliśmy w rozdziale ósmym, przekonania są trwale zakorzenionymi postawami, sposobami postrzegania i poglądami na temat ludzi, ich wzajemnych stosunków oraz moralności. Zanim będziesz mógł zapoczątkować proces własnego rozwoju i zmiany życia, trzeba abyś najpierw uświadomił sobie związek pomiędzy błędnymi przekonaniami, negatywnymi uczuciami i autodestrukcyjnymi zachowaniami.

Oto przykład, jak taki związek funkcjonuje: przekonanie „Nie mogę nigdy zwyciężyć, moi rodzice są wszechmocni” prawdopodobnie doprowadzi cię do poczucia bezradności, ustawicznego sfrustrowania i przygnębienia. W wysiłkach zmierzających do przeciwdziałania tym uczuciom automatycznie popadniesz w sprzeczność, poddasz się życzeniom twoich rodziców i być może jednocześnie, by uciec od tych uczuć,

zaczniesz używać narkotyków czy pić alkohol. Wszystko zatem zaczyna się od przekonań.

Pierwsza lista dopomoże ci w zidentyfikowaniu przekonań, które stanowią podstawę twoich uczuć i zachowań. Postaw znak przy każdym zdaniu, które uważasz za prawdziwe.

MOJE PRZEKONANIA NA TEMAT RELACJI Z WŁASNYMI RODZICAMI:

– To ja mam uszczęśliwiać rodziców.

– To ze mnie rodzice mają być dumni.

– Jestem całym życiem moich rodziców.

– Moi rodzice nie mogliby przeżyć beze mnie.

– Nie mógłbym przeżyć bez moich rodziców.

– Gdybym powiedział rodzicom prawdę, że się rozwiodłem, że usunęłam ciążę, że jestem homoseksualistą, że moja dziewczyna jest ateistką itp., to by ich zabiło.

– Jeśli wystąpię przeciwko rodzicom, stracę ich na zawsze.

– Jeśli powiem im, jak bardzo mnie ranią, wykreślą mnie ze swojego życia.

– Nie powinnam robić ani mówić niczego, co mogłoby zranić uczucia rodziców.

– Uczucia moich rodziców są ważniejsze niż moje.

– Rozmowa z moimi rodzicami nie ma sensu, ponieważ nie przyniosłaby nic dobrego.

– Gdyby tylko moi rodzice mogli się zmienić, poczułbym się lepiej.

– Muszę wynagrodzić rodzicom to, że jestem taki niedobry.

– Gdybym mógł sprawić, aby zobaczyli, jak bardzo mnie ranią, wiem, że byliby lepsi.

– Bez względu na to co robią, są moimi rodzicami i muszę ich szanować.

– Moi rodzice nie mają żadnej kontroli nad moim życiem. Przez cały czas z nimi walczę.

Jeżeli cztery spośród podanych wyżej przekonań pasują do ciebie, jesteś wciąż zależny od rodziców. Może to być trudne do przyjęcia, ale wszystkie te przekonania są autodestrukcyjne. Nie pozwalają ci one na oddzielenie się i niezależność. Umacniają twoją zależność i okradają cię z siły dorosłości.

Kilka z tych przekonań składa na twoje barki pełną odpowiedzialność za samopoczucie twoich rodziców. Jeśli toksyczni rodzice mają się źle, zawsze oglądają się na innych, aby ich za to obwinić, a tymi innymi są zazwyczaj ich dzieci. Jeżeli sprawiono, abyś wierzył, że ty jesteś odpowiedzialny za uczucia rodziców, prawdopodobnie ciągle wierzysz, że w twojej mocy jest „uczynić” ich – a czasem także i innych – zarówno szczęśliwymi, jak i nieszczęśliwymi.

Wielu znawców ludzkiego zachowania twierdzi, że nie możesz „sprawić”, żeby ktoś inny coś czuł w określony sposób – każda osoba jest całkowicie odpowiedzialna za wybór tego, jak pragnie coś odczuwać. Nie uważam, aby to była prawda. Wierzę, że mamy wpływ na uczucia każdego, z kim jesteśmy związani. Jednak mieć wpływ nie oznacza być odpowiedzialnym za ugruntowanie się tych uczuć. Tak jak ty jesteś odpowiedzialny za odnalezienie sposobu na to, by czuć się lepiej, mimo że ktoś cię rani, tak twoi rodzice są odpowiedzialni za znalezienie własnych dróg do tego, by czuć się lepiej, gdy ktoś rani ich samych.

Jeżeli na przykład ty robisz coś, co nie jest ani okrutne, ani obraźliwe, ale mimo wszystko sprawia, że matce jest przykro – bierzesz ślub z kimś, kogo matka nie aprobuje, albo przyjmujesz pracę poza miastem – to jest to sprawa twojej matki, aby znaleźć sposób na to, by poczuć się lepiej. Jak najbardziej na miejscu jest powiedzenie czegoś w rodzaju „Przepraszam, że

jest ci przykro”, ale nie jesteś za to odpowiedzialny, i nie musisz zmieniać swoich planów, aby się zatroszczyć o uczucia matki. Kiedy rezygnujesz z zaspokojenia własnych potrzeb, aby zadbać o uczucia matki, wyrządzasz krzywdę zarówno sobie, jak i jej. Złość i uraza, jakie nieuchronnie będziesz odczuwał, wcale ci nie ułatwią życia, za to na pewno odbiją się na waszych wzajemnych stosunkach. A kiedy twoje wysiłki na rzecz uczynienia swej matki szczęśliwą nie powiodą się, będziesz się czuł winny i nieadekwatny.

Gdy większość twoich decyzji bazuje na tym, jak będą się czuli twoi rodzice, to w ten sposób rezygnujesz z wolnego wyboru. Jeżeli ich uczucia zawsze zajmują pierwsze miejsce, to oni kierują twoim życiem, a nie ty sam. Przemyśl inne twoje przekonania, które nie pozwalają ci się czuć w kontaktach z rodzicami jak pełnowartościowy dorosły człowiek. Dopisz je do listy. Lista ta będzie częścią niewielkiego eksperymentu, o którego przeprowadzenie poproszę cię później.

Fałszywe przekonania i bolesne uczucia

Autodestrukcyjne przekonania wiodą zawsze do bolesnych uczuć. Poprzez zbadanie własnych uczuć możesz zacząć rozumieć zarówno przekonania, które je zrodziły, jak i wynikające z nich zachowania.

Większość z nas uważa, że uczucia są reakcjami na sprawy, które się nam przydarzają, sprawy, których źródło jest poza nami. Ale w rzeczywistości nawet największy strach, przyjemność czy ból wyrasta z pewnego rodzaju przekonań.

Na przykład pewnego dnia stajesz się bardzo dzielny i mówisz ojcu alkoholikowi, że nie masz już dłużej ochoty być z nim, kiedy jest pijany. On zaczyna wrzeszczeć, że jesteś niewdzięczny i nieposłuszny. Ty czujesz się winny. Możesz myśleć, że twoje poczucie winy jest rezultatem zachowania ojca, ale to jest tylko część prawdy. Zanim uczucia te w tobie

powstały, pewne przekonania zostały zarejestrowane w twoim mózgu – przekonania, których prawdopodobnie nie byłeś świadom. W tym przypadku te przekonania mogły być następujące: „Dzieci nigdy nie powinny odpowiadać impertynencko rodzicom” albo „Ojciec jest chory i to ja mam się nim opiekować”. Ponieważ nie byłeś w zgodzie z tymi głęboko osadzonymi przekonaniami, reagujesz poczuciem winy.

Kiedy znajdujesz się w sytuacji, która wymaga reakcji emocjonalnej, w twoim umyśle ujawniają się przekonania rodzinne, które są jakby nieuświadomionymi wzorcami. Zrozumienie, że te przekonania prawie zawsze poprzedzają twoje uczucia, jest czymś więcej niż interesującym psychologicznym ćwiczeniem.

Zrozumienie relacji pomiędzy własnymi przekonaniami i uczuciami jest głównym krokiem do zahamowania własnych autodestrukcyjnych zachowań!

„Ale ja nic nie czuję”

Wszyscy silnie reagujemy na naszych rodziców. Wielu z nas dobrze zna te uczucia, ale niektórzy chronią się przed intensywnością swoich emocji poprzez niwelowanie ich.

Być może zostałeś w dzieciństwie naładowany informacjami, z którymi wiązało się odczuwanie lęku. Może karano cię za wyrażanie swoich uczuć albo były one tak bolesne, że zepchnąłeś je głęboko do podświadomości, gdyż inaczej nie dało się ich znieść. Być może zmuszony byłeś sam siebie przekonywać, że jest to dla ciebie nieistotne albo odczuwałeś potrzebę udowodnienia swoim rodzicom, że nie mogą wywierać na ciebie wpływu.

Jako człowiekowi dorosłemu może być ci bardzo trudno przerwać tamy powstrzymujące twoje emocje. Dostrzeżenie związku pomiędzy

doznawanymi przez ciebie uczuciami a twoimi dawnymi i obecnymi stosunkami z rodzicami może być dla ciebie bardzo trudne. Uczucia, o których mówię w tej książce, mogą wydawać ci się obce, nieznane. Być może uważasz się za osobę oziębłą, skostniałą bądź uważasz, że w ogóle nie masz żadnych uczuć – że masz niewiele do zaoferowania w sferze miłości i czułości. Jeśli tak sądzisz, znaczy to, że uczucia, jakich doznawałeś w dzieciństwie, były najprawdopodobniej tak silne, że w dorosłym życiu skłoniły cię do wypracowania całego systemu skutecznej ochrony.

Jeżeli uważasz, że twoje uczucia już dawno uległy zapomnieniu, możesz posłużyć się poniżej podanymi listami jako punktem wyjścia. Możesz także spróbować wyobrazić siebie, co może odczuwać ktoś inny, kto ma podobne do twoich stosunki z rodzicami. Wielu ludzi przekonuje się, że po prostu nie mogą dotrzeć do swoich uczuć bez odpowiedniej terapii. Twoje uczucia nie przestały istnieć, lecz są jedynie niewłaściwie ulokowane i niekiedy niezbędna jest profesjonalna pomoc, aby je przywołać. Jednak bez względu na działania, które trzeba podjąć, niczego nie osiągniesz bez zespolenia się z własnymi uczuciami.

Najważniejsze w tym wszystkim jest to, abyś w momencie wydobywania na powierzchnię własnych zablokowanych uczuć niczym się nie przejmował. W czasie ożywiania tych uczuć możesz poczuć się bardzo źle. Wiele osób podejmuje terapię, oczekując, że natychmiast poczują się lepiej. Ogarnia je przerażenie, kiedy uświadamiają sobie, iż zazwyczaj, zanim będą mogły odczuć poprawę, będą musiały poczuć się jeszcze gorzej. Jest to zabieg przeprowadzany na emocjach i jak w przypadku innych zabiegów, by rana dobrze się goiła, trzeba ją najpierw oczyścić i musi upłynąć trochę czasu, zanim ból przeminie. Ale ból oznacza także, że proces uzdrawiania już się zaczął.

Aby pomóc ci w wydobyciu uczuć, podzieliłam je na cztery grupy: wina, strach, smutek i złość. Mamy tu do czynienia z automatycznymi, dającymi się przewidzieć, negatywnymi uczuciami – tymi, które zazwyczaj cię dręczą.

Zaznacz na liście te zdania, które najlepiej odzwierciedlają to, co czujesz.

W MOICH KONTAKTACH Z RODZICAMI:

– Czuję się winny, gdy wiodę życie niezgodne z oczekiwaniami rodziców.

– Czuję się winny, gdy robię coś, co sprawia im przykrość.

– Czuję się winny, gdy nie postępuję zgodnie z ich radami.

– Czuję się winny, gdy spieram się z nimi.

– Czuję się winny, gdy złoszczę się na nich.

– Czuję się winny, gdy rozczarowuję i ranię ich uczucia.

– Czuję się winny, gdy nie robię wystarczająco dużo dla nich.

– Czuję się winny, gdy nie robię wszystkiego, o co mnie poproszą.

– Czuję się winny, gdy mówię im nie.

– Odczuwam strach, gdy rodzice krzyczą na mnie.

– Odczuwam strach, gdy są na mnie źli.

– Odczuwam strach, gdy ja jestem na nich zły.

– Odczuwam strach, gdy mam im powiedzieć coś, o czym najpewniej nie chcieliby usłyszeć.

– Odczuwam strach, kiedy grożą, że przestaną mnie kochać.

– Odczuwam strach, gdy nie zgadzam się z nimi.

– Odczuwam strach, gdy próbuję im się przeciwstawić.

– Czuję się zasmucony, gdy rodzice są nieszczęśliwi.

– Czuję się zasmucony, gdy wiem, że sprawiłem im zawód.

– Czuję się zasmucony, gdy nie potrafię uczynić ich życia lepszym.

– Czuję się zasmucony, gdy mówią mi, że zrujnowałem ich życie.

– Czuję się zasmucony, gdy robię coś, co chcę robić, ale zarazem ranię ich tym.

– Czuję się zasmucony, gdy rodzice nie lubią mojej żony, (mojego męża, kochanka, przyjaciela).

– Jestem zły, gdy rodzice mnie krytykują.

– Jestem zły, gdy usiłują mnie kontrolować.

– Jestem zły, gdy mówią mi, jak mam żyć.

– Jestem zły, gdy mówią mi, jak powinienem myśleć, czuć czy zachowywać się.

– Jestem zły, gdy mówią mi, co powinienem, a czego nie powinienem robić.

– Jestem zły, gdy stawiają mi wymagania.

– Jestem zły, gdy żyją moim życiem.

– Jestem zły, gdy oczekują ode mnie, abym się nimi opiekował.

– Jestem zły, gdy odrzucają mnie.

Dodaj jeszcze inne uczucia, jakich doznajesz, a które tutaj nie zostały wymienione. Mogą one uwzględniać reakcje fizyczne wobec twoich rodziców. Reakcje fizyczne często stanowią język, za pomocą którego wyrażamy bolesne uczucia, szczególnie wówczas, gdy nie można ich bezpiecznie okazać osobom, na które jesteśmy źli. Często nasze ciało wyraża to, czego nie możemy bądź nie potrafimy wypowiedzieć słowami. Poszczególne fizyczne objawy są uwarunkowane takimi czynnikami, jak historia chorób rodzinnych, predyspozycje czy wrażliwość części ciała, a także specyficzna osobowości konstytucja emocjonalna. Nie jest czymś niezwykłym to, że dorosłe dzieci toksycznych rodziców cierpią na bóle głowy, żołądka, odczuwają napięcie mięśni, zmęczenie, utratę apetytu bądź też przymus jedzenia, mają problemy ze snem i mdłości. Tych reakcji nie

należy lekceważyć, zwłaszcza gdy wiążą się z tak stresogennymi zachowaniami jak choroby układu krążenia czy też choroby gastryczne, które mogą być dla nas zgubne. Należy zwracać się o pomoc lekarską w przypadku jakichkolwiek chronicznych dolegliwości fizycznych, nawet jeżeli jest się przekonanym, że mają one źródło w sferze emocjonalnej.

Jeżeli stwierdziłeś, że więcej niż jedna trzecia zdań podanych powyżej wyraża twoje uczucia, świadczy to o tym, iż jesteś stłamszony, zdominowany przez rodziców, a twoje życie emocjonalne pozostaje pod ich kontrolą.

DOSTRZEGANIE POWIĄZAŃ

Spróbuj umieścić słowo „ponieważ” po każdym wybranym zdaniu wyrażającym twoje uczucia, po czym po słowie „ponieważ” dodaj przekonanie, które wybrałeś z pierwszej listy. Ta technika pomoże ci zrozumieć niektóre twoje reakcje. Na przykład, „Czuję się winny, gdy robię coś, co sprawia rodzicom przykrość, ponieważ nie powinienem robić (bądź mówić) czegoś, co zrani uczucia moich rodziców”; „Czuję się zasmucony, gdy wiem, że zrobiłem rodzicom zawód, ponieważ to ja właśnie mam uszczęśliwiać rodziców”; „Odczuwam strach, gdy jestem na nich zły, ponieważ gdy sprzeciwię się rodzicom, stracę ich na zawsze”.

Gdy tylko zdasz sobie sprawę z tych wszystkich ważnych powiązań, prawdopodobnie będziesz zaskoczony tym, jak wiele twoich uczuć ma swoje korzenie w twoich przekonaniach. To ćwiczenie jest niebywale

ważne, bowiem gdy tylko zrozumiesz źródło twoich uczuć, możesz zacząć je kontrolować.

Co ty robisz

Przekonania rodzą normy. Uczucia sprawiają, że jesteś im posłuszny, a to wszystko kształtuje twoje zachowanie. Jeżeli chcesz zmienić swoje zachowanie, musisz przerobić cały układ równań, aby poprzez zmianę swoich przekonań i uczuć zmienić swoje normy.

Kiedy przekonasz się, że zachowanie jest efektem przekonań i uczuć, wiele z twoich zachowań nabierze sensu.

Poniżej podaję listę niektórych zachowań, które mogą powstać jako efekt przekonań i uczuć, wyszczególnionych wcześniej na listach. Zachowania te dzielą się na dwie zasadnicze kategorie: zachowania uległe i zachowania agresywne. Wskaż te, które dotyczą ciebie. Jeżeli stwierdzisz, że przejawiasz jeszcze inne destrukcyjne zachowania, które tutaj nie zostały wymienione, dodaj je do listy.

W MOICH STOSUNKACH Z RODZICAMI PRZEJAWIAM TAKIE ZACHOWANIA:

Zachowania uległe:

– Często ustępuję rodzicom, bez względu na to, co czuję.

– Często nie mówię rodzicom tego, co naprawdę myślę.

– Często nie mówię rodzicom tego, co naprawdę czuję.

– Często zachowuję się tak, jakby wszystko między nami było w porządku, nawet jeśli tak nie jest.

– Gdy jestem z rodzicami, często jestem sztuczny i nieautentyczny.

– W stosunku do rodziców często działam raczej powodowany poczuciem winy i strachem aniżeli wolnym wyborem.

– Usilnie staram się, aby się zmienili.

– Usilnie staram się, aby poznali i zrozumieli mój punkt widzenia.

– Często staję się w naszych konfliktach rozjemcą.

– Często, aby ich zadowolić, rezygnuję z wielu ważnych dla mnie spraw, mimo że jest to dla mnie bardzo bolesne.

– Ciągle jestem powiernikiem rodzinnych tajemnic.

Zachowania agresywne:

– Ustawicznie dyskutuję z rodzicami, aby wykazać im, że mam rację.

– Ciągle robię różne rzeczy, których oni nie znoszą, aby pokazać, że stanowię sam o sobie.

– Często krzyczę na rodziców albo klnę ich w żywy kamień, aby pokazać im, że nie mogą mnie kontrolować.

– Często muszę się powstrzymywać, żeby nie uciec się do rękoczynów.

– Spaliłem wszystkie mosty za sobą i wykreśliłem rodziców z mojego życia.

Jeśli dwa lub więcej z podanych przykładów zachowań odzwierciedlają i twoje zachowania, świadczy to o tym, że rodzice ciągle kierują twoim życiem.

Nietrudno zauważyć, w jaki sposób uległość przeszkadza ci stać się niezależnym. Ale zależność przejawiająca się w agresywnych zachowaniach jest mniej oczywista. Te zachowania zdają się oddzielać cię od rodziców. Stwarzają one iluzję, że nie kapitulujesz, lecz walczysz. W rzeczywistości agresywne zachowania sprzyjają uzależnieniu cię dzięki intensywności twoich uczuć, powtarzalności i przewidywalności twoich reakcji oraz poprzez to, że twoje zachowanie nie wynika z wolnego wyboru, ale warunkuje je potrzeba udowodnienia, jaki jesteś niezależny.

Uległość i agresja są jedynie dwiema stronami tego samego medalu.

Reakcja na stwierdzenia umieszczone na listach

Carol – projektantka nowoczesnych wnętrz – która była słownie znieważana przez ojca, zdumiała się, kiedy zapoznała się z wynikami swoich wyborów stwierdzeń z list. Odkryła bowiem, że w wieku pięćdziesięciu dwóch lat jest wciąż zdominowana przez swoich rodziców.

> Jest mi wstyd. Jestem w średnim wieku, byłam trzy razy mężatką, mam dorosłego syna, a moi rodzice ciągle poruszają mną jak marionetką. Prawie każde uczucie i przekonanie zawarte na tych listach pasuje do mnie. Przecież ja jestem chodzącą uległością. Kiedy wreszcie dotrze do mnie, że moi rodzice się nie zmienią? Zawsze byli okrutni i nie do zniesienia i myślę, że zawsze tacy będą.

Powiedziałam Carol, że uczucia wstydu i zmieszania są czymś zwyczajnym dla kogoś, kto uważa siebie za dorosłego i nagle odkrywa, że jest ciągle pod kontrolą swoich rodziców. Wszyscy chcielibyśmy wierzyć, że jesteśmy niezależnymi, dorosłymi ludźmi, którzy sami decydują o własnym życiu.

Carol prawdopodobnie miała rację: jej rodzice nie zamierzali się zmienić. Ale ona tak. Pierwszym krokiem do zrzucenia z siebie destrukcyjnych więzów jest zrozumienie, co czyni je tak silnymi.

Jak wielu moich pacjentów, Carol zareagowała złością, kiedy zorientowała się, że nadal jest usidlona przez swoich rodziców. Chciała na gwałt rzucić rodzicom wyzwanie. Jeśli taki impuls pojawi się u ciebie, nie poddawaj się mu. Nie jest to właściwy czas. Impulsywne działania prawie zawsze spalają na panewce.

Unikaj podejmowania konfrontacji, kiedy jesteś u szczytu emocjonalnego napięcia, gdyż nie będziesz w stanie trzeźwo spojrzeć na

problem, a twoje osądy będą przytępione.

Potrzeba wiele czasu na to, by zintegrować twoją nową świadomość z twoim życiem. Ale najpierw musisz nakreślić plan działania.

Pamiętaj, jest to początek procesu, a nie nagłe uleczenie. Przytoczone powyżej listy stanowią istotny początek twojego odkrywania samego siebie. Masz przed sobą kilka bardzo skomplikowanych i oszałamiających spraw do rozwiązania. Nie chcesz chyba skakać do wody bez sprawdzenia, czy aby nie ma tam skały. Nie możesz nagle zmienić utrwalonych w ciągu życia wzorców bez względu na to, jak bardzo mogą one być dla ciebie niszczące. To, co możesz zrobić, to stawić czoło własnym dławiącym cię przekonaniom i autodestrukcyjnym zachowaniom i spróbować odrzucić je, aby zrobić miejsce dla wyłaniającego się twojego prawdziwego ja. Ale zanim będziesz mógł odkryć swoje prawdziwe ja, musisz dowiedzieć się, kim jesteś.

Rozdział 11

Początki samookreślenia

Emocjonalna niezależność nie oznacza, że musisz odcinać się od swoich rodziców. Polega ona na tym, że możesz być częścią rodziny, przy jednoczesnym istnieniu jako oddzielna jednostka. Oznacza to, że możesz być tym, kim jesteś i pozwolić rodzicom być takimi, jakimi są.

Kiedy czujesz, że możesz mieć własne przekonania, uczucia i zachowania, inne od tych, które prezentują twoi rodzice (czy ktokolwiek inny), jesteś samookreślony. Jeżeli twoi rodzice nie będą akceptować tego, co robisz czy myślisz, nieuchronnie będziesz musiał tolerować ten dyskomfort. Będziesz musiał także tolerować ich dyskomfort z twojego powodu, w sytuacji gdy postanowisz postępować wbrew ich oczekiwaniom. Nawet jeżeli niektóre z twoich przekonań są identyczne z przekonaniami rodziców albo twoje zachowanie znajduje ich aprobatę, ważne jest to, że to właśnie ty dokonujesz wyboru i czujesz się w swych wyborach całkowicie niezależny.

Nie oznacza to, że zachęcam cię, abyś nie szanował ludzkich uczuć albo ignorował fakt, że twoje zachowania mogą być dla innych ważne. Ale też nie możesz pozwolić im na to, by się nie liczyli z tobą. Wszyscy musimy dążyć do równowagi między troszczeniem się o siebie a liczeniem się z uczuciami innych.

Nikt z nas nie jest całkowicie niezależny od innych. Jesteśmy częścią większej społeczności. Nikt nie jest całkowicie wolny od potrzeby bycia aprobowanym przez innych. Nikt nie jest całkowicie wolny od pewnej dozy emocjonalnej zależności i niewielu z nas rzeczywiście chciałoby uzyskać

wolność tego rodzaju. Człowiek jest istotą społeczną, a swoboda naszych wzajemnych stosunków wiąże się z pewną emocjonalną współzależnością. Dlatego też nasza tożsamość musi być w jakimś stopniu elastyczna. Nie ma nic złego w kompromisach w stosunku do rodziców, jeśli to, co postanowiłeś zrobić, wynika z twojej własnej nieprzymuszonej woli. Dokładnie rzecz biorąc, chodzi tutaj o podtrzymywanie twojej emocjonalnej integralności, o bycie w zgodzie z samym sobą.

Fajnie jest być czasem samolubem

Wiele osób nie staje w swojej obronie, ponieważ myli poczucie własnej tożsamości z egoizmem. Słowo egoistyczny otwiera wszystkie zawory poczucia winy. Sandy – fryzjerka, której rodzice nie przebaczyli tego, że usunęła ciążę w wieku piętnastu lat – gotowa była tkwić w emocjonalnym piekle, byle nie uznano jej za egoistkę. Sandy tak opisywała sytuację:

> To się nazywa znaleźć się pomiędzy młotem a kowadłem. Myślę, że chyba już zrujnowałam całe swoje życie. Rodzice właśnie remontują mieszkanie i matka zadzwoniła do mnie w zeszłym tygodniu, żeby mi powiedzieć, iż hałas, jaki w domu panuje, doprowadza ją do szału, a zatem ona i tata chcą się sprowadzić do nas, dopóki remont nie zostanie ukończony, co może trwać tygodniami. W rzeczywistości wcale nie chciałam powiedzieć „tak”, ale co mogłam zrobić. Przecież w końcu to moi rodzice. Kiedy mąż dowiedział się o tym, mało nie padł trupem. Widzisz, on przeznaczył wolny pokój na swoją pracownię i jest właśnie w połowie pracy nad dużym projektem. Namówił mnie, żebym zadzwoniła do matki i zasugerowała, że może byłoby lepiej, gdyby ona i tata przenieśli się raczej do hotelu. I wtedy ją poniosło. Przez pół godziny wysłuchiwałam, jaka jestem niewdzięczna i samolubna. Przecież to błahostka, o co mnie proszą, w porównaniu z tym wszystkim, co zrobili dla mnie. Powiedziałam jej, że muszę przedyskutować to z Billem, ale od razu wiem, co on powie. I co mam zrobić, Susan?

Zasugerowałam, aby Sandy wykorzystała ten minikryzys jako możliwość rozpoczęcia procesu odzyskiwania własnej tożsamości. Była to świetna okazja, by przyjrzała się obecnemu chaosowi i potraktowała go nie jako pojedynczy przypadek, ale jako najświeższy przykład jej stosunków z rodzicami, opartych na wiecznie tych samych wzorcach. Nie dotyczyło to ich przeprowadzenia się do niej w ogóle, ale jej automatycznej gotowości do ulegania i usłużności. Jeśli chciała zniszczyć ten wzorzec, musiała przede wszystkim skoncentrować się na tym, czego ona chce, w przeciwieństwie do tego, czego wymagali od niej rodzice. Zapytałam ją, czy w ogóle wie, czego naprawdę chce.

Sandy: Pierwszą rzeczą, jaka przychodzi mi do głowy, jest to, aby rodzice dali mi święty spokój. Nie chcę, aby zamieszkali u nas. To byłoby okropne. Czuję się winna, nawet przyznając to, ponieważ uważa się, że dzieci nie powinny odmawiać rodzicom pomocy. Może po prostu powiem im, że mogą zostać. Wówczas nie będę się czuła tak okropnie. Znacznie łatwiej kłócić się z Billem niż z nimi. Dlaczego nie mogę wszystkich uszczęśliwić?

Susan: Odpowiedz na to pytanie.

Sandy: Nie znam odpowiedzi. Dlatego tu jestem. Wiem, że nie chcę, aby mieszkali teraz ze mną, ale kocham ich – nie mogę wypiąć się na nich.

Susan: Nie proszę cię, abyś odwróciła się od nich. Proszę cię, abyś wyobraziła sobie, co by było, gdybyś powiedziała im czasami „nie”, aby ograniczyć chęć do poświęcania się dla nich. Zadbaj o własną tożsamość, Sandy, podejmuj raczej decyzje wynikające z tego, czego ty chcesz i potrzebujesz, niż z tego, czego oni chcą czy potrzebują.

Sandy: To brzmi tak egoistycznie.

Susan: Fajnie jest być czasami samolubem.

Sandy: Chcę być dobra, Susan. Byłam wychowana tak, aby wierzyć, że dobrzy ludzie to tacy, którzy robią coś dla innych.

Susan: Kochanie, gdybyś była tak dobra dla siebie, jak dobra jesteś dla rodziców, prawdopodobnie nie miałabyś potrzeby tutaj być. Jesteś dobra dla każdego

z wyjątkiem siebie samej.

Sandy: To dlaczego czuję się taka zła?

Sandy zaczęła płakać. Tak bardzo jej zależało na tym, aby udowodnić matce, że nie jest ani samolubna, ani niewdzięczna, iż była skłonna rzucić swój dom i swoje małżeństwo w czeluść prawie piekielną.

Wiele życiowych decyzji podejmowanych przez Sandy wynikało z jej nadmiernie rozwiniętego poczucia obowiązku wobec rodziców. Była przekonana, że powinna tłumić swoje potrzeby i dawać pierwszeństwo potrzebom rodziców. Rzadko robiła to, co chciała zrobić i to właśnie doprowadziło do tego, iż tłumiona przez lata złość i brak zaspokojenia osobistych potrzeb ostatecznie znalazły ujście w depresji.

Sandy, jak większość z nas, reagowała na rodziców prawie w automatyczny, odruchowy sposób. Kiedy tak reagujemy, działamy zazwyczaj bez namysłu, bez wsłuchiwania się w siebie i rozważania alternatywnych rozwiązań. Ludzie są zwykle najbardziej reaktywni, kiedy czują się emocjonalnie zagrożeni bądź zaatakowani. Ten typ reaktywności zdarza się w naszych kontaktach z niemal każdą ważną dla nas osobą – kochankiem, szefem, dzieckiem czy przyjacielem – ale najsilniej przejawia się w naszych stosunkach z rodzicami.

Kiedy jesteś reaktywny, jesteś zależny od aprobaty innych. Czujesz się dobrze tylko wówczas, gdy nie ma w twoim otoczeniu nikogo takiego, kto nie zgadzałby się z tobą, krytykował cię bądź nie aprobował. Twoje uczucia są często niewspółmierne do zdarzeń, które je spowodowały. Niewielką sugestię postrzegasz jako atak na siebie; łagodną, konstruktywną krytykę jako osobistą porażkę. Bez aprobaty innych jest ci bardzo trudno utrzymywać nawet minimalną emocjonalną stabilność.

Jeśli jesteś reaktywny, to do najbardziej typowych dla ciebie wyrażeń należą takie jak: „Za każdym razem kiedy matka mówi mi, jak mam żyć,

wariuję”; „Oni dokładnie wiedzą, jak mnie rozwścieczyć, i zawsze im to się udaje” albo „Wystarczy, że usłyszę głos mojego ojca, a już tracę panowanie nad sobą”.

Kiedy pozwalasz sobie na to, aby twoje reakcje emocjonalne stały się automatyczne, tracisz kontrolę nad sobą, jakbyś na srebrnej tacy podawał władzę nad swoimi uczuciami komuś innemu. A to daje innym ludziom przeogromną władzę nad tobą.

Przeciwieństwem reaktywności jest wrażliwość

Przeciwieństwem reaktywności jest wrażliwość. Człowiek wrażliwy zarazem myśli i czuje. Jest świadomy swoich uczuć, ale nie pozwala, by skłoniły go do działania impulsywnego.

Wrażliwość pozwala ci ponadto podtrzymywać poczucie własnej wartości bez względu na to, co mówią o tobie rodzice. Jest to ogromnie krzepiące. Myśli i uczucia innych nie doprowadzają cię już do zwątpienia w siebie. Dostrzegasz więcej rozwiązań i wyborów w kontaktach z innymi, ponieważ twój punkt widzenia i twoje racje nie są torpedowane przez emocje. Wrażliwość może ponownie oddać w twoje ręce kontrolę nad własnym życiem.

Sandy powinna zrezygnować z reaktywności na rzecz wrażliwości. Przestrzegłam ją, że doprowadzenie do zmiany we własnym zachowaniu wiąże się z walką i dotyczy to każdego, włączając w to mnie, ale zapewniłam ją także, iż jest to wykonalne, pod warunkiem że całkowicie zaangażuje się w ten proces. Była na to gotowa.

Pierwszą rzeczą, jaką poleciłam jej zrobić, było uświadomienie sobie, że większość jej opinii o sobie samej miało tak naprawdę swoje źródło w tym, co powiedzieli o niej rodzice, czyli w ich poglądach na jej temat. Niektóre z nich były negatywne: rodzice przypisywali Sandy egoizm,

niewdzięczność i zło. Ten negatywny obraz samej siebie Sandy umacniała w sobie przez wiele lat, a zatem nie można było zmienić go natychmiast. Ale wskazałam jej kilka wstępnych strategii zachowania, które umożliwiły jej rozpoczęcie procesu zastępowania obrazu siebie samej, ukształtowanego w jej umyśle przez rodziców, bardziej realistycznymi poglądami.

Poprosiłam ją, aby wyobraziła sobie, że ja jestem jej matką. Chciałam, aby dzięki temu ćwiczeniu znalazła nowy sposób odpowiadania na krytycyzm matki, inny niż ten, w jaki odpowiadała zazwyczaj.

Susan: (jako matka): Jesteś samolubna i niewdzięczna!
Sandy: Nie, nie jestem. Zawsze myślę o innych. Zawsze myślę o tobie. Zabijam siebie, byle tylko nie zranić ciebie i taty. A to że tyle razy, kiedy byłam zupełnie wykończona, zabierałam cię na zakupy albo zapraszałam was oboje na obiad, to nic? Nigdy nie wystarcza ci to, co robię.

Powiedziałam Sandy, że przyjęła postawę obronną. Ciągle wyjaśniała, argumentowała, przepraszała. Musiała skończyć z próbami sprawienia, „by zobaczyli". Dopóki poszukiwała aprobaty matki, dopóty była kontrolowana. Jeżeli chciała zacząć uwalniać się od rodziców, powinna przyjąć postawę ofensywną. Chodzi tu o to, aby jak najwięcej uzyskać z tej interakcji. Aby pokazać Sandy, o co mi chodzi, zamieniłam się z nią rolami. Sandy miała być matką, ja miałam być Sandy.

Sandy: (jako matka): Ojciec i ja potrzebujemy jakiegoś lokum. Jesteś samolubna i niewdzięczna.
Susan: (jako Sandy): Ojej, mamo, to interesujące, że widzisz to w ten sposób.
Sandy: (jako matka): Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiliśmy, nie mogę uwierzyć, że możesz nam sugerować, byśmy poszli do hotelu.
Susan: (jako Sandy): Przykro mi, że się denerwujesz.
Sandy: (jako matka): Czy zamierzasz pozwolić nam zostać u ciebie, czy nie?
Susan: (jako Sandy): Muszę się nad tym zastanowić.
Sandy: (jako matka): Żądam odpowiedzi, młoda damo!

Susan: (jako Sandy): Wiem, że żądasz mamo, ale muszę się nad tym zastanowić.
Sandy: (wyłamując się z roli): Nie wiem, co jeszcze powiedzieć.

NIEDEFENSYWNOŚĆ

Nikt z nas nie jest nauczony reagować niedefensywnie. Dlatego też opanowanie tej techniki nie przychodzi łatwo. Trzeba się jej uczyć i ćwiczyć. Ponadto większość osób zakłada, że jeżeli nie będą bronić się w sytuacjach konfliktowych, to ich przeciwnicy będą uważać ich za słabych i zdominują ich. W rzeczywistości prawda wygląda inaczej. Jeżeli potrafisz opanować się, zachować spokój i nie popadasz w popłoch, wówczas zachowujesz siłę.

Nie potrafię dostatecznie mocno podkreślić, jak ważne jest nauczenie się niedefensywnego reagowania, zwłaszcza jeśli ma się toksycznych rodziców. Ten typ odpowiadania może w dużym stopniu przyczynić się do przerwania cyklu: ataku, odwetu, obrony i eskalacji.

A oto kilka przykładów niedefensywnych odpowiedzi, które możesz spróbować zastosować w swoich codziennych interakcjach:

– Tak?
– Ach, rozumiem.
– To interesujące.
– Oczywiście masz prawo do własnego zdania.
– Przykro mi, że się nie zgadzasz.
– Pozwól mi się nad tym zastanowić.
– Dlaczego nie rozmawiamy o tym, gdy nie jesteś zdenerwowany?
– Przykro mi, że czujesz się dotknięty (zdenerwowany, rozczarowany).

Musisz koniecznie dokładnie przećwiczyć swoje niedefensywnie odpowiedzi, zanim zaczniesz je stosować w odniesieniu do innych. Robiąc to, wyobraź sobie, że jesteś w pokoju razem z rodzicami, którzy krytykują

cię i oczerniają. Wymów głośno niedefensywną odpowiedź. Pamiętaj, w momencie gdy argumentujesz, przepraszasz, wyjaśniasz lub usiłujesz sprawić, by zmienili zdanie, w dużym stopniu tracisz swoją siłę. Jeżeli prosisz kogoś o wybaczenie albo żeby zrozumiał cię, dajesz mu możliwość odmówienia ci tego, o co prosisz. Jeżeli zaś stosujesz odpowiedzi niedefensywne, o nic nie prosisz, a kiedy o nic nie prosisz, nie możesz być odrzucony. Kiedy poczujesz się pewniej w stosowaniu odpowiedzi niedefensywnych, spróbuj zastosować je przy nadarzającej się sposobności, gdy wyniknie jakieś nieporozumienie czy sprzeczka z kimkolwiek, ale nie z twoimi rodzicami. Dobrze jest bowiem sprawdzić, jak one działają w trakcie konfliktu z kimś, z kim jesteś mniej emocjonalnie związany – z kolegą albo ze znajomym. Prawdopodobnie początkowo będzie to niezgrabne i nienaturalne, a doznając frustracji, możesz uciec się znowu do odpowiedzi defensywnych. Jak każdą nową umiejętność, musisz ją ćwiczyć i być przygotowany na błędy, aż nie stanie się ona twoją drugą naturą.

Własne zdanie

Oto kolejna technika behawioralna – nazywam ją wyrażaniem własnego zdania – pomoże ci ona stać się mniej reaktywnym i umożliwi postępy na drodze do samookreślenia.

Własne zdania definiują to, co myślisz, w co wierzysz, co jest dla ciebie ważne, co jesteś gotów robić, a czego nie jesteś, co jest możliwe do pokonania, a co nie jest. Zdania te mogą być uszeregowane według stopnia ważności, poczynając od opinii na temat widzianego przez ciebie ostatnio filmu, aż do zasadniczych przekonań dotyczących życia. Oczywiście, zanim wypowiesz swoje zdanie na jakiś temat, musisz je sobie najpierw wyrobić.

Kiedy zapytałam Sandy, jak faktycznie chce zareagować na żądanie rodziców, odpowiedziała: „Nie wiem, tak bardzo boję się ich denerwować,

że doprawdy jest mi strasznie trudno określić, czego sama chcę”.

Dylemat Sandy był typowy dla większości ludzi, którzy spędzili większość życia w poczuciu odpowiedzialności za swoich rodziców. Jest ci rzeczywiście trudno określić, kim sam jesteś, jeśli w przeszłości nie miałeś zbyt wielu okazji, żeby to robić. Aby pomóc Sandy sformułować jej własne zdania, wskazałam, że zasadniczo istniały tylko trzy rozwiązania, jakie mogła przyjąć:

1. Nie jestem skłonna pozwolić wam zamieszkać w moim domu.
2. Jestem skłonna pozwolić wam zamieszkać na pewien określony, ograniczony czas.
3. Jestem skłonna pozwolić wam zamieszkać tak długo, jak chcecie.

Sandy zdecydowała, że chociaż tak naprawdę wcale nie chce, aby rodzice u niej mieszkali, czuje, że jest ponad jej siły, aby im to powiedzieć. Ostatecznie zgodziła się powiedzieć im, że mogą zostać na jeden tydzień. Sądziła bowiem, że będzie to dobry sposób, aby zaspokoić własne potrzeby, przy jednoczesnym częściowym ułagodzeniu rodziców.

PONOWNE UCZENIE SIĘ SŁÓW: NIE MOGĘ

Sandy nie była całkowicie usatysfakcjonowana rozwiązaniem, które wybrała, ponieważ pobyt rodziców był uciążliwy dla jej męża, a to odbijało się na ich wzajemnych stosunkach, a ponadto była przekonana, że ta decyzja wynikała z jej słabości. Z głębokim westchnieniem powiedziała: „Myślę, że po prostu nie mogę sprzeciwić się rodzicom”. Poprosiłam ją, aby powtórzyła to zdanie, ale żeby zamiast powiedzieć „Nie mogę”, powiedziała: „Jeszcze nie sprzeciwiłam się rodzicom”.

Wyrażenie „jeszcze nie” implikuje wybór, podczas gdy „nie umiem, nie potrafię, nie mogę” przywołuje coś zupełnie przeciwnego: nieodwołalność. Brak wyboru jest bezpośrednio związany ze zdominowaniem. Jest to

znakomity sposób na trzymanie dziecka w potrzasku. Wybory podejmowane przez dzieci są dyktowane przez rodziców. Przez wypowiedzenie „jeszcze nie” stwarzasz sobie możliwość odmiennego zachowania się w przyszłości. Sięgasz po nadzieję.

Niektóre osoby uważają, że jeśli określą niechciane zachowanie jako wybór, zamiast je zmienić, tym samym uznają swoją porażkę. Nie zgadzam się z tym. Uważam wybór za klucz do samookreślenia. Każda decyzja, która wypływa z wyboru, oddala nas od reaktywności. Istnieje ogromna różnica pomiędzy wybraniem kapitulacji przed rodzicami, gdy po rozważeniu wszelkich alternatyw zdecydowałeś, że nie jesteś jeszcze przygotowany do walki, a automatyczną kapitulacją, ponieważ czujesz się bezbronny. Dokonywanie wyboru oznacza robienie kroku w kierunku przejęcia kontroli; reagowanie odruchowe oznacza zaś powrót do bycia kontrolowanym. Być może nie wygląda to na wielki postęp, ale zapewniam, że tak właśnie jest.

Wypróbuj to na rodzicach

Niektórzy moi pacjenci są tak podekscytowani sukcesem, który odnieśli dzięki swojemu nowemu zachowaniu, iż nie są w stanie powstrzymać się przed natychmiastowym sprawdzeniem go na rodzicach. Wielu innych martwi się, że rodzice będą sfrustrowani i/albo rozwścieczeni, gdy usłyszą ich niedefensywne odpowiedzi i ich własne zdanie na jakiś temat. Toksyczni rodzice są tak bardzo przyzwyczajeni do tego, iż rozwścieczają własne dzieci, że kiedy dzieci nie reagują złością, oni sami popadają w złość. Jest na to jedyna rada: spróbuj. Im prędzej, tym lepiej. Odkładanie zrobienia tego pierwszego, małego kroku, spędzanie tygodni czy miesięcy „na myśleniu o tym” tylko pogłębi zmartwienie. Pamiętaj: jesteś dorosły,

możesz się przeciwstawić, masz prawo walczyć ze swoim samopoczuciem i stać się sobą.

Rzadko kiedy ten pierwszy krok jest tak bolesny, jak to sobie wyobrażamy. Nie ma potrzeby robienia go w sytuacji, która powoduje wysokie napięcie emocjonalne między tobą i rodzicami. Możesz zacząć stosować niedefensywne odpowiedzi wówczas, gdy matce nie podoba się kolor szminki, której używasz albo ojciec krytykuje to, jak gotujesz.

Zasugerowałam Sandy, aby wykorzystała czas, kiedy rodzice będą u niej mieszkać i ćwiczyła stosowanie niedefensywnych odpowiedzi i wyrażanie swego zdania w błahych sprawach. Zachęciłam ją, aby wyrażała swoje myśli i opinie. Zamiast mówić: „Nie masz racji, kraby ci szkodzą”, można przecież powiedzieć: „Pozwolisz, że nie zgodzę się z tobą, myślę, że kraby ci szkodzą”. W ten sposób jej stwierdzenie będzie miało postać opinii, a nie wyzwania, co zmniejszy w znaczny stopniu możliwość wywołania reakcji emocjonalnej.

Zasugerowałam również, że mogłaby się zdobyć na odwagę, by poruszyć niektóre z ważniejszych problemów występujących w jej stosunkach z rodzicami: poprzez wyznaczenie pewnych granic, podanie im do wiadomości, co jest, a czego nie jest skłonna dla nich zrobić.

Chociaż Sandy miała pewne obawy co do tego, co poleciłam jej zrobić, wiedziała, że dopóki nie sprawdzi, jak działa jej nowe zachowanie, będzie tkwiła w swoich nawykach. Pesymistycznie zapatrywała się na zdolność swoich rodziców do zmiany. Zapytała mnie zatem, w jaki sposób będzie mogła cieszyć się zmianami w swoim zachowaniu, jeśli te zmiany nie będą niczemu służyły – jeżeli w rezultacie tego nie zmienią się jej rodzice. Przypomniałam jej, że oni nie muszą się zmieniać. Jeżeli bowiem ona zmieni swój sposób reagowania na nich, to będzie jednostronnie zmieniać

swój związek z nimi. To może spowodować, że oni się zmienią, a nawet jeśli nie, to i tak utrzymanie równowagi sił zależeć będzie od niej.

Kiedy dokonasz samookreślenia – gdy reaktywność zastąpisz wrażliwością, gdy sformułujesz jasne twierdzenia na temat tego, co czujesz i myślisz, kiedy ustalisz granice tego, co jesteś, czego nie jesteś skłonny robić – twoje stosunki z rodzicami będą musiały ulec zmianie.

Rozdział 12

Kto naprawdę jest odpowiedzialny

Żałuję, że nie miałeś szczęśliwego dzieciństwa, ale niestety, nie mogę zmienić przeszłości. Mogę jedynie pomóc ci w dokonaniu zasadniczej zmiany twoich przekonań o tym, kto jest odpowiedzialny za ból dzieciństwa. Ta zmiana jest niezwykle istotna, ponieważ dopóki uczciwie nie osądzisz, kto ponosi za to odpowiedzialność, jest prawie pewne, że będziesz kroczył przez życie, dźwigając brzemię winy. A dopóki będziesz siebie obarczał winą, dopóty będziesz cierpiał z powodu wstydu i nienawiści do samego siebie oraz znajdował sposoby na samoukaranie.

Idź w swoim własnym tempie

To, co robiliśmy w ostatnich dwóch rozdziałach, miało głównie charakter wysiłku umysłowego. Polecałam ci, abyś badał, zauważał i rozumiał. W tym i następnych rozdziałach będziemy pracować nad emocjami. W związku z tym powinieneś przyjąć własne tempo. Praca z emocjami może nastręczać ci poważne trudności i zanim się do niej przekonasz, możesz szukać jakiejś wymówki, aby jej uniknąć.

Jeżeli zaczynasz czuć, że tracisz równowagę, nic się nie stanie, jeśli nieco zwolnisz tempo i odstąpisz od pracy na kilka dni. Jeżeli po tym czasie poczujesz, że ta przerwa musi jeszcze potrwać, ustal limit czasu, po którym ponownie przystąpisz do pracy i już od tego nie odstępuj.

Bardzo przydatne może być sporządzenie listy zewnętrznych czynników, które będą wspierały pracę w jej początkowym etapie. Kiedy zostaną

wydobyte na powierzchnię pokłady silnych emocji, cennym przewodnikiem może okazać się grupa wsparcia lub terapeuta. Oddany przyjaciel, partner czy krewny mogą oferować oparcie, być może poczują się onieśmieleni intensywnością twoich emocji. Możesz poprosić bliską osobę o przeczytanie tej książki wspólnie z tobą. On bądź ona może być znacznie większą podporą, jeżeli będzie zdawał sobie sprawę z tego, przez co przechodzisz.

To oni ponoszą odpowiedzialność

Zdaję sobie sprawę z tego, że już wielokrotnie o tym mówiłam, ale nigdy dosyć podkreślania, jak ważne jest to przesłanie i jak trudno jest je sobie przyswoić:

Musisz uwolnić się od odpowiedzialności za boLesne doznania twojego dzieciństwa i obarczyć odpowiedzialnością za nie, kogo należy.

Aby pomóc ci uwolnić się od odpowiedzialności, sporządziłam długą listę rzeczy, za które wielu moich pacjentów niesłusznie siebie obwinia. Aby posłużyć się tą listą możliwie najskuteczniej, usiądź w ciszy, w odosobnionym miejscu i przeznacz chwilę czasu wyłącznie dla siebie, abyś mógł porozmawiać z dzieckiem, które tkwi w tobie. Aby dopomóc sobie w unaocznieniu, jak bardzo byłeś mały i bezbronny, możesz wziąć własną fotografię z dzieciństwa.

Powiedz głośno do tego dziecka: „Nie jesteś odpowiedzialny…” i dokończ to zdanie każdym takim stwierdzeniem z poniższej listy, które dotyczy twojego życia. Nie jesteś odpowiedzialny:

1. Za to, że rodzice lekceważyli cię i ignorowali,
2. Za to, że sprawili, że czułeś się niekochany i niewart miłości,

3. Za ich okrucieństwo i bezmyślne dokuczanie,
4. Za wyzwiska, którymi cię obrzucali,
5. Za ich nieszczęścia,
6. Za ich problemy,
7. Za to, że nie robili niczego, by rozwiązać swoje problemy,
8. Za to, że pili,
9. Za to, co robili, kiedy byli pijani,
10. Za to, że cię bili,
11. Za to, że cię napastowali.

Dodaj do tej listy inne boLesne, powtarzające się doświadczenia, za które zawsze czujesz się odpowiedzialny.

Druga część tego ćwiczenia dotyczy przypisania odpowiedzialności tym, którym jest to należne – twoim rodzicom. Aby uczynić to bardziej ostro, powtórz każdą pozycję z listy, poprzedzając ją słowami: „Moi rodzice są odpowiedzialni…”. Następnie dodaj to, co uważasz za ważne dla swojego osobistego doświadczenia.

Początkowo możesz uważać, na poziomie intelektu, że to nie była twoja wina, ale małe dziecko tkwiące w tobie może ciągle czuć się odpowiedzialne. Być może zaistnieje potrzeba powtórzenia tego ćwiczenia kilkakrotnie. Osiągnięcie nowej świadomości uczuć wymaga czasu.

„NIE SĄDZĘ, BY ONI CHCIELI CELOWO WYRZĄDZIĆ MI KRZYWDĘ”.

Możesz odczuć szczególną niechęć do przypisywania odpowiedzialności rodzicom, jeśli byli oni nieadekwatni, chorzy, pogrążeni we własnych problemach albo zdawali się mieć dobre intencje.

Les – który począwszy od ósmego roku życia, po załamaniu nerwowym matki, musiał opiekować się młodszymi braćmi

– stanowi znakomity przykład osoby, która stanęła przed tym dylematem. Powiedziałam mu, że jego problemy z kobietami w dorosłym życiu były bezpośrednio związane z ciężarem winy i odpowiedzialności, który wziął na siebie jako dziecko. To go jednak nie przekonało, chociaż wcześniej w czasie sesji wykonał ćwiczenie, opierając się na listach dotyczących odpowiedzialności.

Les: Ale ja jestem odpowiedzialny. Matka była taka nieszczęśliwa. Nadal zresztą jest nieszczęśliwa. Potrzebuje mnie. Chcę sprawić, by było jej lepiej.
Susan: Od jak dawna bierzesz za nią odpowiedzialność?
Les: Od czasu gdy skończyłem osiem lat.
Susan: A kto był odpowiedzialny za ciebie?
Les: Myślę, że zawsze czułem się odpowiedzialny za wszystkich, za siebie również.
Susan: Co by to oznaczało, Les, gdybyś ty zaproponował, by rodzice przyjęli odpowiedzialność za siebie samych?
Les: Jak można to zrobić z kimś, kto jest pogrążony w depresji, rozrzewniający… kto nigdy nie doznał żadnej przyjemności w swoim życiu. To przecież nie była jej wina. Chodziła po lekarzach. Usiłowała się leczyć. Nie chciała być chora.
Susan: Ale to ciągle nie czyni cię odpowiedzialnym. Co z twoim ojcem? Jak to się stało, że on się od tego tak łatwo wykręcił? Kiedy nadejdzie jego kolej, by zacząć działać jak dorosły?
Les (po namyśle)**:** Wiesz, że nigdy nie pomyślałem o tym w ten sposób. Myślę, że on jest już na to za słaby.
Susan: Przyznaję, że w przypadku takich rodziców jak twoi, którzy nie znieważali cię w sposób jawny, znacznie trudniej dostrzec, jak wiele zadali ci bólu. Był to dobrotliwy gwałt. Było to pełne lekceważenia i nieposzanowania cudzych emocji. Nikt nigdy nie troszczył się o ciebie, nie przejmował się twoim życiem. Nigdy nie miałeś szans na prawdziwe dzieciństwo. Istotną rzeczą w tym momencie jest nie to, jak bardzo byli oni za to odpowiedzialni, ale to, abyś zrozumiał, że to ty za nic nie ponosisz odpowiedzialności.

W końcu dotarło to do Lesa. Pracował nad swoją nową świadomością do końca sesji. Od tego dnia jego postępy były coraz większe.

Możesz zdawać sobie sprawę, że twoi rodzice byli nieadekwatni, pogrążeni w depresji, chorzy czy zamknięci, ale nadal wykazujesz zrozumienie dla ich problemów. Twoi rodzice mieli przecież bardzo ograniczone środki. Trzydzieści czy czterdzieści lat temu większość ludzi nie była zdolna do poddania się terapii. Twoi rodzice mogą być tak bierni, że aż bezbronni. A ty możesz być przekonany, że nie mieli zamiaru wyrządzić ci krzywdy.

Jestem przekonana, że w większości wypadków wyrządzenie krzywdy było nieumyślne, ale spekulacje na temat intencji rodziców są stratą czasu. Ważny jest tutaj rezultat. Jeżeli nieadekwatni rodzice wyrządzili ci krzywdę, to fakt, czy zrobili to niechcący, czy celowo, jest bez znaczenia. Nieadekwatni rodzice są odpowiedzialni zarówno za to, co zrobili i za to, czego nie zrobili.

By przekonać Lesa, że wszystko to jest prawdziwe również w odniesieniu do niego, posłużyłam się pustym krzesłem, które miało symbolizować jego rodziców i sama odegrałam rolę Lesa. Chciałam, aby usłyszał, jak wypowiadam te rzeczy, których on nigdy nie mógł sam powiedzieć.

Susan (jako Les): Mamo i tato, kiedy byłem mały, czułem się tak, jakby nikt nie mógł mnie zastąpić. Byłem przerażony i samotny, i nie mogłem zrozumieć, dlaczego nikt się mną nie opiekuje. Nie rozumiałem, mamo, dlaczego musiałem troszczyć się o ciebie, dlaczego nie robił tego tata. Nie rozumiem, dlaczego nie mogłem być po prostu dzieckiem. Zawsze myślałem, że to dlatego, że nikt mnie nie kocha. Ciągle tak to czuję. Kiedy zamierzacie przestać wysysać ze mnie wszystkie siły? Kiedy zechcecie dorosnąć? Czuję się taki zmęczony tą ciągłą odpowiedzialnością za całą rodzinę. Jestem zmęczony przybieganiem bez przerwy na każde twoje zawołanie. Jestem zmęczony ponoszeniem odpowiedzialności za cały świat. Jestem zmęczony obwinianiem mnie za wszystko, co się nie udało. Mamo, przykro mi, że byłaś chora i nieszczęśliwa, ale to nie moja wina.

Les: Wszystko, co powiedziałaś, to prawda. Zawsze tak to czułem. Ale nigdy nie

mogłem im tego powiedzieć.

Susan: Nigdy to bardzo, bardzo długo, Les. W tej chwili powinieneś przynajmniej powiedzieć sobie samemu to wszystko, co należy im powiedzieć. Później, kiedy już nieco więcej nad tym popracujesz i poczujesz się silniejszy, będziesz mógł dokonać innego wyboru.

Les zaczął dostrzegać, że rodzice byli dorośli i jako tacy mieli oczywiste i podstawowe obowiązki wobec swoich dzieci. Nie zaspokajając fizycznych i emocjonalnych potrzeb swoich dzieci, jego rodzice (jak zresztą wszyscy nieadekwatni rodzice) stworzyli wykrzywioną wersję stosunków rodzic–dziecko.

Gdy Les mógł rzeczywiście dostrzec, uwierzyć i odczuć te podstawowe prawdy, mógł uwolnić się od samego siebie, od tego, co leżało u podstaw jego nałogu pracy i pomniejszało jego zdolność do przeżywania miłości.

„BYŁ TAKI NIEOPANOWANY”

Dorośli, którzy jako dzieci byli znieważani, również mają trudności w obarczeniu odpowiedzialnością tego, kogo należy.

Pamiętaj, że godzenie się na obarczanie winą jest dla znieważanych dzieci sposobem na przetrwanie. Podtrzymują mit zgranej rodziny, wierząc, że to oni – a nie ich rodzice – są źli. To przekonanie leży u podstaw praktycznie wszystkich autodestrukcyjnych zachowań dorosłych, którzy byli znieważani w dzieciństwie. Jest to jednak przekonanie, które można obalić.

Joe – student ostatniego roku psychologii, który był w okropny sposób maltretowany przez swojego gwałtownego ojca alkoholika – zdecydował się w końcu na prowadzoną przeze mnie terapię. W czasie swojej pierwszej sesji podał dobry przykład tego, jak uparcie obwinia sam siebie.

Joe: Kiedy spojrzę w przeszłość, w moje dzieciństwo, wiem, że ojciec miał wszelkie cechy nikczemnika. Jednak ciągle usprawiedliwiam go, ponieważ może rzeczywiście wierzył, że to, co mi robił, było dla mojego dobra. Tak na rozum wiem, że to, co robił było okropne i że żadne dziecko nie zasługuje na to, by je tak traktować, jak traktowany byłem ja. Ale gdzieś w środku nadal czuję się jak zły dzieciak, który dostaje to, na co zasługuje. I ciągle czuję się tak nieznośnie winny, że nie mogłem ochronić matki.

Susan: Udało ci się przetrwać, biorąc wszelkie zło na siebie. Gdybyś uważał swojego ojca za złego człowieka, gdy byłeś małym chłopcem, mogłoby to być dla ciebie miażdżące i przerażające. Ale nie jesteś już małym dzieckiem, Joe. Musisz zacząć mówić sobie prawdę. A prawda jest taka, że ojciec był w stu procentach odpowiedzialny za znieważanie cię, za swoją gwałtowność i picie. Był także w stu procentach odpowiedzialny za to, że nic nie zrobił, by zaradzić swoim problemom i ocalić własną rodzinę. I podczas gdy ty pocieszasz się, uważając swoją matkę za niewinną ofiarę, ona jest w stu procentach odpowiedzialna za to, że nie potrafiła ochronić swoich dzieci i siebie. Godziła się na ciągłe znieważanie. Twoim zadaniem jest obarczyć odpowiedzialnością, kogo należy. W jaki sposób chcesz być doradcą i pomagać innym ludziom, jeżeli wzbraniasz się przed rzeczywistością w swoim własnym życiu?

Joe: Słyszę wszystko, co mówisz, Susan, ale dla mnie to tylko słowa.

Fortyfikacje, którymi otoczył się Joe, wydawały się być twarde jak skała. A zatem zamiast mówić bezpośrednio do niego, co zdawało się zresztą budzić w nim silny opór, poprosiłam go, aby odegrał rolę własnego ojca.

Susan: Chciałabym porozmawiać o pewnych rzeczach, które miały miejsce w dzieciństwie Joego. Joe powiedział mi, że byłeś niezwykle gwałtowny i często go biłeś. Powiedział mi również, że byłeś alkoholikiem.

Joe: (jako ojciec): Po pierwsze, to, co działo się w mojej rodzinie to nie twój zakichany interes. A nawet jeśli go biłem, to po to, aby go zahartować. A to, że piłem, to też moja sprawa.

Susan: Być może to twoja sprawa, ale przez to prawie zrujnowałeś rodzinę. Znieważałeś i terroryzowałeś syna, znieważałeś i terroryzowałeś żonę. Czy zdajesz sobie sprawę z tego, czym to było dla Joego? Czy obchodzi cię to, jak on się czuł?

Joe: (jako ojciec): Tyle mnie to obchodzi, co zeszłoroczny śnieg. Tylko ja jestem ważny.

Susan: Uważam, że jesteś wstrętnym ojcem. Nie zrobiłeś nic oprócz tego, że wielu osobom zadałeś okropny ból. Myślę, że ty też doznałeś bólu, ale ty byłeś dorosły, a on był małym chłopcem. Mogłeś przecież zrobić coś, by pomóc sobie, zamiast ranić innych. Byłeś odpowiedzialny za swój alkoholizm wówczas i nadal jesteś odpowiedzialny. Myślę, że jesteś ważniakiem, który czuje się silny tylko wtedy, gdy bije kobiety i dzieci. Przez te wszystkie lata Joe czuł, że to on ponosi za to winę, a w rzeczywistości ty byłeś wszystkiemu winien.

Joe: (jako ojciec): Do diabła! Ten mały gnojek pyskował mi przez cały czas. Nie odrabiał lekcji…

Susan: (przerywając): Joe nic takiego nie zrobił i nie mógł zrobić, by usprawiedliwić twoje zachowanie wobec niego.

W tym momencie Joe wyłamał się z roli.

Joe: Wiesz, nienawidzę tego, ale muszę przyznać, że to bardzo dobrze wypadło, jak nagadałaś mojemu tacie. Poczułem, jaki on jest zły i bojaźliwy i nie chciałem już tego więcej słuchać. Myślę, że masz rację, iż on prawie zrujnował rodzinę. Co za drań z niego! Ale myślę, że on jest bardziej przestraszony niż ja. Przynajmniej ja staram się rozprawić z tym wszystkim. On uciekał od tego przez całe życie. On po prostu jest zwyczajnym tchórzem.

Uświadomienie sobie prawdy o ojcu sprawiło Joemu wielki ból, ale było zarazem dla niego doświadczeniem uwolnienia się. Zaczął czynić odpowiedzialnym tego, kogo należało i był gotowy zacząć rozgrzeszać siebie.

W czasie poprzedniej sesji Joe powiedział mi, że uwielbia pracować z dziećmi. Często pracował jako woluntariusz w dziecięcym szpitalu. Poleciłam Joemu, aby przypomniał sobie jedno z dzieci, z którymi pracował. Następnie poprosiłam go, by wyobraził sobie, że to dziecko miało dzieciństwo takie samo jak jego. Postawiłam przed nim puste krzesło i zapytałam, co powiedziałby, gdyby to dziecko siedziało na nim teraz. Joe

nie był zadowolony z tej propozycji, ale po niewielkiej namowie wziął głęboki oddech i zaczął mówić do wyimaginowanego dziecka:

> Rozumiem, że dzieje się coś złego w twoim domu. Przykro mi. Wiem, że twój stary pije i leje cię. I wyzywa cię. Mówi ci, że jesteś niedobry. Wiem, jak bardzo musisz się czuć przerażony. Widzisz, to samo spotkało i mnie. I założę się, że czujesz się tak, jakby to wszystko była twoja wina, ale to nieprawda. W rzeczywistości jesteś dobrym dzieciakiem i nikt nie ma prawa robić ci takich rzeczy. Nikt. Twój ojciec jest podły, jest obrzydliwy. I jest draniem, ponieważ nie chce zająć się żadnym ze swoich problemów. Myślę, że naprawdę sprawia mu przyjemność bicie ciebie, a to sprawia, że mam ochotę go zabić!

Całe ciało Joego trzęsło się od niepohamowanej wściekłości. Zapytałam go, kim naprawdę był, mówiąc to. „Sobą! – wykrzyknął – Jezu Chryste, sobą!”.

Długo wstrzymywany gniew Joego zaczynał z niego uchodzić. Mógł w końcu zacząć przypisywać rodzicom odpowiedzialność za ból i nienawiść do samego siebie, które musiał znosić przez całe swoje życie.

Poprosiłam Joego, aby wyobraził sobie, że na krześle siedzi teraz jego ojciec. Przypomniałam mu, że jest bezpieczny, może powiedzieć, co tylko chce. Tym razem Joe nie namyślał się:

> Ty gnoju! Ty pieprzony sukinsynu! Czy zdajesz sobie sprawę z tego, na jakie cierpienia mnie skazałeś? Na jakie nieszczęście naraziłeś rodzinę? Chyba dopiero jak tłukłeś małe dziecko, czułeś się twardzielem! Całe życie czułem się jak bezwartościowy śmieć, jakbym zasługiwał na wieczne kopniaki. Ale jestem zmęczony wysłuchiwaniem opowieści o twoich sprawach. A więc pieprzę cię!

Nie byłam zaskoczona siłą gniewu Joego. Kiedy już zacznie się czynić odpowiedzialnymi tego, kogo należy, doznaje się uczucia ogromnej wściekłości za to, co zostało nam wyrządzone i na ludzi, którzy to zrobili. Ale Joe był przerażony tym, jak wiele gniewu w nim tkwiło. Jak wielu

dorosłych, którzy byli bici jako dzieci, obawiał się, iż może przestać się kontrolować i zranić kogoś, że może się rozkleić albo pozostać w swej wściekłości już na zawsze; obawiał się tego, że może nawet oszaleć.

Strach przed gniewem

Gniew jest emocją budzącą niepokój. Możesz kojarzyć gniew ze zniewagami z okresu dzieciństwa. Możesz kojarzyć gniew z widzianymi przez siebie ludźmi, którzy stracili panowanie nad sobą w wielkiej wściekłości. Możesz obawiać się, że będziesz wydawał się groźny, jeżeli popadniesz w gniew i inni ludzie odtrącą cię. Możesz wierzyć w to, że dobrzy, kochający ludzie nie wpadają w gniew albo że nie masz prawa gniewać się na rodziców, którzy dali ci życie.

Gniew może budzić uczucie strachu. Możesz obawiać się, że swoim gniewem kogoś zniszczysz albo że stracisz panowanie nad sobą. Albo, tak jak Joe, możesz bać się, że nigdy nie będziesz w stanie uciszyć własnego gniewu. Tego typu obawy są normalne dla nas wszystkich, ale pozostaje faktem, że:

Obawa przed tym, co może się nam przytrafić, gdy popadniemy w gniew, jest nieuzasadniona, bo równie dobrze może się nam to przytrafić, gdy nie będziemy rozgniewani!

Kiedy tłumisz własny gniew, możesz popaść w depresję albo stać się zrzędą, a wówczas inni ludzie mogą odtrącić cię tak samo jak wtedy, gdybyś otwarcie okazał im swój gniew. Tłumiony gniew jest niemożliwy do przewidzenia. Do przewidzenia jest w nim tylko to, że często nie daje się kontrolować. Gniew jest destrukcyjny, gdy jest poskramiany, tłumiony,

szczególnie wówczas, gdy dopuszcza się do tego, że zalega on poniżej świadomości.

JAK POSTĘPOWAĆ Z GNIEWEM

Dorosłe dzieci toksycznych rodziców mają szczególne problemy z własnym gniewem, bowiem wychowały się w rodzinach, gdzie nie były zachęcane do wyrażania własnych emocji. Wyrażanie gniewu należało do przywilejów rodziców.

Większość dzieci toksycznych rodziców wykształciła w sobie dużą tolerancję na znęcanie się nad nimi. Możesz mieć jedynie nikłą świadomość, że kiedy byłeś dzieckiem, przydarzyło ci się coś, co wykraczało poza normę. Istnieje prawdopodobieństwo, że nawet nie wiesz, jak bardzo przepełniony jesteś gniewem.

Możliwe że, obchodzisz się z własnym gniewem na jeden z kilku sposobów: możesz go tłumić i przez to czuć się przybitym i pogrążać się w depresji; możesz go zamieniać w cierpienie i udrękę; możesz go zatopić w alkoholu, narkotykach, jedzeniu czy seksie; możesz wreszcie wybuchać przy każdej sposobności, pozwalając, by gniew uczynił z ciebie osobę napiętą, sfrustrowaną, podejrzliwą, wojowniczą.

Niestety, większość z nas postępuje z własnym gniewem wedle tych starych, utartych, nieefektywnych sposobów. Nie mogą one dopomóc nam w uwolnieniu się od kontroli rodziców. Znacznie skuteczniejszymi sposobami kanalizowania własnego gniewu są takie, które pozwolą na twoje samookreślenie i określenie twoich ograniczeń.

Zaprezentuję teraz kilka nowych i skutecznych sposobów pokierowania własnym gniewem:

1. Pozwól sobie na wpadanie w gniew bez dokonywania jakiegokolwiek osądu uczuć. Gniew jest taką samą emocją jak radość czy lęk. Nie jest on

ani zły, ani dobry – po prostu jest. Jest on twój, jest częścią tego, co czyni cię człowiekiem. Gniew jest także sygnałem mówiącym ci o czymś ważnym. Może mówić, że twoje prawa nie są respektowane, że jesteś znieważany albo wykorzystywany, że twoje potrzeby nie są zaspokajane. Gniew zawsze świadczy o tym, że coś wymaga zmiany.

2. Uzewnętrzniaj swój gniew. Wal w poduszki, wrzeszcz na fotografie ludzi, na których jesteś zły albo prowadź z nimi wyimaginowane dialogi, w samochodzie czy też samotnie w domu. Aby wyrazić swój gniew, nie musisz atakować fizycznie ani werbalnie. Mów do ludzi, którym ufasz, o tym, jak bardzo czujesz się wściekły. Dopóki nie uwolnisz własnego gniewu, dopóty nie możesz z nim obcować.

3. Rozszerzaj swoją fizyczną aktywność. Uzewnętrznianie własnego gniewu pozwala uwolnić większość napięcia twojego ciała. Jeśli nie możesz pograć w tenisa, pobiegać czy pojeździć na rowerze, przetkaj zatkaną toaletę albo idź na lekcję tańca. Aktywność fizyczna wyzwala produkcję endorfiny – substancji chemicznej w mózgu, która wzmacnia dobre samopoczucie. Przekonasz się, że akceptacja własnego gniewu przyczyni się do wzrostu poziomu twojej energii życiowej i wydajności. Nic tak nie pustoszy jak tłumiony gniew.

4. Nie posługuj się gniewem dla wzmocnienia negatywnego wizerunku samego siebie. Nie jesteś zły z tego powodu, że wpadasz w gniew. Poczucie winy z powodu napadu gniewu, zwłaszcza na rodziców, jest czymś normalnym. Powiedz sobie głośno: Jestem wściekły, ale przecież mam prawo się gniewać. Poczucie winy z powodu gniewu to normalna sprawa, zwłaszcza jeżeli jest to sposób rozprawiania się z tym gniewem. Nie ma w tym nic niewłaściwego czy niedobrego, że tak właśnie się czuję”.

Traktuj gniew jako źródło energii potrzebnej do samookreślenia. Gniew pomoże ci w dużym stopniu przekonać się o tym, co jesteś, a czego nie

jesteś skłonny zaakceptować w swoich stosunkach z rodzicami. Może pomóc ci w określeniu własnych ograniczeń. Może stanowić początek długiej drogi w stronę uwolnienia się od starych wzorców ulegania innym oraz pokory i strachu przed dezaprobatą rodziców. Twój gniew może pomóc ci w skierowaniu energii na samego siebie, a nie na nierealne usiłowanie odmienienia twoich rodziców. Zamień „Jestem zły, ponieważ ojciec nigdy nie pozwalał mi żyć moim własnym życiem” na „Nie pozwolę już dłużej na to, by ojciec mnie kontrolował i niszczył”.

Podejdź do tych technik jak do wytycznych, które mogą ci pomóc osiągnąć pełniejszą kontrolę nad własnym gniewem. Będziesz miał mnóstwo okazji do wyładowań swego gniewu bezpośrednio na rodzicach z pełnym zastosowaniem tych technik. Będzie to niezwykle ważna umiejętność, gdyż pozwoli ci wyjść zwycięsko z ostatecznej konfrontacji z rodzicami, o czym przekonamy się w rozdziale trzynastym.

Uzyskanie kontroli nad własnym gniewem nie przychodzi natychmiast. Trzeba się z nim oswoić. Potrzebne to jest szczególnie kobietom, gdyż od dzieciństwa wpaja się im, że nie należy okazywać gniewu. Kobietom wolno płakać, otwarcie lamentować, pogrążać się w depresji, okazywać wrażliwość, lecz powszechnie uważa się, że okazywanie gniewu kobiecie nie przystoi. W rezultacie wiele kobiet łączy się z partnerami, którzy umieją złościć się w imieniu partnerów. W ten sposób kobiety mogą częściowo wyładować swój tłumiony gniew niejako poprzez zastępcę. Na nieszczęście jednak wielu z tych łatwo wpadających w gniew mężczyzn ma władzę nad tymi kobietami i znieważa je.

Dla twego własnego dobra musisz nauczyć się obchodzić z własnym gniewem efektywnie. Kiedy po raz pierwszy wpadniesz w gniew, możesz przez dłuższy czas czuć się wstrząśnięty i cierpieć z powodu poczucia winy. Bądź cierpliwy i kontynuuj to doświadczenie pomimo trudności. Nie

utkniesz w gniewie na zawsze. Jedynymi ludźmi, którzy nie mogą wyzwolić się od gniewu, są ci, którzy go nie akceptują, albo tacy, którzy wykorzystują go, aby zyskać siłę poprzez zastraszanie innych.

Gniew jest normalną ludzką reakcją na zniewagi. Dorosłe dzieci toksycznych rodziców oczywiście mają w sobie więcej gniewu niż inni. Mniej oczywiste jest być może to, że mają także w sobie więcej żalu niż inni.

Żal i opłakiwanie

„A czymże to ja mam się martwić? – powiedział Joe. – Czy ktoś umarł?”.

Żal jest normalną i konieczną reakcją na utratę czegoś. Nie musi to być utrata życia. Zapewne tak jak Joe, doświadczyłeś w dzieciństwie boLesnych strat:

– utraty dobrego mniemania o samym sobie,
– utraty poczucia bezpieczeństwa,
– utraty zaufania,
– utraty radości i spontaniczności,
– utraty opiekuńczych i godnych szacunku rodziców,
– utraty dzieciństwa,
– utraty niewinności,
– utraty miłości.

Aby doświadczyć uczucia żalu, musisz zidentyfikować to, co utraciłeś. Musisz popracować nad tymi uczuciami, aby uwolnić się od ich wpływu.

Nie zdając sobie z tego sprawy, Joe wzbudził w sobie żal, gdy wpadł w gniew. Żal i gniew są ściśle splecione ze sobą. Jest prawie niemożliwe, aby jedno istniało bez drugiego.

Do tego momentu mogłeś nie rozumieć, jak rozległe były straty emocjonalne, które poniosłeś. Dzieci toksycznych rodziców doznają takich

strat nieomal na co dzień i często nie zwracają na nie uwagi albo je wypierają. Straty te wyrządzają ogromne szkody ich poczuciu własnej wartości, ale ponieważ żal jest odczuciem bardzo boLesnym, większość ludzi robi dosłownie wszystko, aby go uniknąć.

Unikanie żalu może złagodzić przykre uczucia na pewien krótki czas, ale wstrzymywany żal prędzej czy później powróci – czasami w chwili, kiedy najmniej się tego spodziewasz. Wiele osób nie przeżywa żalu w momencie utraty czegoś, ponieważ wtedy oczekuje się od nich, aby były „silne", bądź są one przekonane, że muszą troszczyć się o kogoś innego. Ale osoby te nieuchronnie rozkleją się, czasami wiele lat później często z powodu jakiegoś znacznie mniej ważnego wydarzenia. Dopóki nie doświadczą swego odraczanego żalu, nie będą mogły odbudować swej sfery emocjonalnej. Żal ma swój początek, środek i koniec.

I wszyscy muszą przejść przez te etapy. Jeżeli próbujesz uniknąć żalu, to on zawsze będzie w tobie i zawsze będzie przeszkodą na drodze do odzyskania równowagi ducha.

INTENSYWNOŚĆ ŻALU

Carol – której znieważający ją ojciec bezustannie mówił, że śmierdzi – robiła świetne postępy w terapii. Stała się bardziej stanowcza zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym i była na dobrej drodze do tego, by stać się ekspertem w sposobie niedefensywnego porozumiewania się. Ale kiedy zaczęła odczuwać swój żal, była zadziwiona, jak głębokie i intensywne okazało się to uczucie.

> Ogarnia mnie na przemian rozpacz i wściekłość. Czuję się, jakbym była w żałobie. Kiedy pomyślę, jakim byłam miłym, słodkim dzieckiem i jak okropnie znieważał mnie mój ojciec, i że matka pozwalała mu na to, ciągle nie mogę w to uwierzyć.

Sprawia mi to taki ból, pomimo że wiem, iż to nie była moja wina. Dlaczego on musiał skazywać mnie na takie cierpienie?

Proces odczuwania żalu pociąga za sobą szok, wściekłość, niewiarę i oczywiście smutek. Mogą być takie okresy, kiedy smutek może wydawać się bezgraniczny. Możesz czuć się tak, jakbyś nigdy nie miał przestać płakać. Możesz być całkowicie pochłonięty przez własny żal. Możesz nawet czuć się zawstydzony.

Większość ludzi mniej wstydzi się własnego gniewu niż ujawniania swojego żalu. W odróżnieniu od kobiet mężczyźni mają znacznie większe kulturowe wsparcie w okazywaniu agresji i gniewu. Nie mają go natomiast w okazywaniu smutku czy bólu. Wielu mężczyzn drogo płaci – schorzeniami fizycznymi i zaburzeniami emocjonalnymi – za to, że usiłuje sprostać odczłowieczonym oczekiwaniom, związanym z tym, jaki powinien być „prawdziwy mężczyzna".

Joe, jak wielu mężczyzn, z którymi pracowałam, znacznie lepiej czuł się, będąc w kontakcie ze swoim gniewem, niż obcując ze smutnym małym chłopcem, który tkwił wewnątrz niego. Ten mały chłopiec sprawiał bowiem, że Joe czuł się słaby i podatny na ciosy. Jako maltretowane dziecko Joe wcześnie nauczył się trzymać swoje emocje na wodzy. Poleciłam mu wykonać ćwiczenie, które nazywam „pogrzebem". Często je stosuję, szczególnie w przypadku dorosłych, wobec których stosowano przemoc w dzieciństwie. Mam w swoim gabinecie wazon z suszonymi kwiatami. Postawiłam go przed Joem. Miało to symbolizować grób. Następnie poprosiłam go, aby powtórzył następujące słowa:

Oto grzebię moje fantazje o dobrej rodzinie. Oto grzebię moje nadzieje i oczekiwania odnośnie moich rodziców. Oto grzebię moje fantazje, że było coś takiego, co mogłem zrobić jako dziecko, aby ich zmienić. Wiem, że nigdy nie będę miał takich rodziców,

jakich chciałbym mieć i opłakuję tę stratę. Ale akceptuję ją. Niech te fantazje odpoczywają w pokoju.

Kiedy Joe skończył tę mowę, oczy zaszły mu łzami i powiedział:

O Boże, Susan, jak to okropnie boli. To naprawdę boli. Dlaczego muszę przez to przechodzić? Czuję się, jakbym ugrzązł w użalaniu się nad samym sobą. Okropnie się z tym czuję. Czy to potrzebne, abym użalał się nad sobą? Mnóstwo ludzi miało gorzej niż ja.

Odpowiedziałam:

Już czas, abyś użalił się nad tym małym chłopcem, którego tak okropnie zraniono. Kto inny ma to zrobić? Chcę, abyś zapomniał wszystko, co usłyszałeś o litowaniu się nad samym sobą. Ubolewanie nad utratą szczęśliwego dzieciństwa nie ma nic wspólnego z użalaniem się nad sobą. Ludzie, którzy utknęli w użalaniu się nad sobą, rozglądają się za kimś innym, kto by za nich urządził ich życie. Unikają osobistej odpowiedzialności. Nie mają odwagi zrobić tego, o co ciebie proszą. Żal jest czynny, nie bierny. Pomaga ci oderwać się. Pozwala ci uzdrowić się, zrobić coś prawdziwego z twoimi problemami.

Jeśli jesteś taki, jak większość ludzi – taki jak Joe – będziesz robił wszystko, aby uniknąć pokazania tego, że użalasz się nad sobą. Możesz nawet odebrać sobie prawo użalania się nad tym, co utraciłeś w dzieciństwie. Dopóki nie pozwalasz dziecku tkwiącemu w tobie na odczuwanie i wyrażanie własnego gniewu i żalu, w dalszym ciągu trwasz w zadawaniu sobie kary.

NIE MOŻESZ ZATRZYMAĆ BIEGU TWOJEGO ŻYCIA

Chociaż przechodzenie przez żal jest istotne dla zmian, których chcesz dokonać, nie możesz w trakcie tego procesu zatrzymać swojego życia. Musisz funkcjonować, masz przecież obowiązki wobec siebie i innych.

Gniew i żal mogą wytrącić każdego z nas z równowagi, a zatem musisz koniecznie w tym czasie szczególnie o siebie zadbać. Zrób wszystko, co tylko możliwe, aby uczestniczyć w zajęciach, które są interesujące i sprawiają ci przyjemność. Nie musisz myśleć o wszystkich twoich problemach przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Bądź dla siebie tak dobry, jak chciałbyś być dla przyjaciela, który przeżywa ciężki okres. Wyciągnij rękę po wszystko to, co może cię wesprzeć, zwróć się do osób, którym na tobie zależy.

Dobrze jest porozmawiać o swoim żalu, chociaż niektóre osoby mogą nie być w stanie tego wysłuchać. Mnóstwo ludzi bowiem nie zajmowało się własnym żalem od czasów dzieciństwa i twój żal może uruchomić ich mechanizmy obronne.

Sporządź listę dziesięciu rzeczy, które zrobisz każdego tygodnia, aby pomóc sobie przejść przez żal. Traktuj to jako „kontrakt na dobrą opiekę", który zawierasz sam ze sobą. Kontrakt ten powinien uwzględniać zajęcia relaksacyjne, które sprawiają ci przyjemność. Może to być zwyczajna długa kąpiel w pianie czy pójście do kina; może zechcesz spędzić nieco więcej czasu ze swoją drużyną piłkarską albo znaleźć czas na poczytanie ekscytującej powieści. Cokolwiek umieścisz na swojej liście, ważne jest przede wszystkim to, abyś wykonywał te czynności, a nie tylko myślał o nich.

ŻAL NAPRAWDĘ MA SWÓJ KRES

Chociaż może to wydawać się nie do uwierzenia, gdy jesteś akurat w połowie drogi, żal naprawdę ma swój kres. Uporanie się z nim zajmie ci nieco czasu, ale nie jest to proces, który nie ma końca. Potrzebujesz czasu, aby zintegrować i zaakceptować prawdziwość swoich strat. Będziesz potrzebował również czasu na odrodzenie się w teraźniejszości

i dostrzeżenie nadziei na przyszłość. W końcu kiedyś tortury zamienią się w zwyczajne strzykanie w kościach. Będziesz czuł się lepiej, kiedy zaakceptujesz fakt, że nie jesteś odpowiedzialny za straty, nad którymi bolejesz.

Przyjęcie osobistej odpowiedzialności

Złożenie odpowiedzialności na tych, którym się to rzeczywiście należy, czyli bezpośrednio na twoich rodziców, nie upoważnia cię do rozgrzeszenia samego siebie ze wszystkich autodestrukcyjnych zachowań przez powiedzenie: „To wszystko ich wina”. Rozgrzeszenie dziecka, którym byłeś, nie zwalnia w żaden sposób ciebie dorosłego od wzięcia na siebie obowiązków.

Kolejna lista pomoże ci skoncentrować się na niektórych z tych obowiązków, za jakie jesteś odpowiedzialny w swoich stosunkach z rodzicami. Wypowiedz głośno: „Jako dorosły w moich stosunkach z rodzicami jestem odpowiedzialny za to, by…”, a następnie dokończ to zdanie, dodając każdą z pozycji wymienionych na poniższej liście:

1. stać się jednostką niezależną od rodziców,
2. z nadzieją patrzeć na moje stosunki z nimi,
3. zmienić poglądy związane z prawdą o moim dzieciństwie,
4. mieć odwagę uświadomić sobie związek pomiędzy wydarzeniami z mojego dzieciństwa a moim dorosłym życiem,
5. zebrać odwagę na wyrażenie moich prawdziwych uczuć przed rodzicami,
6. konfrontować się z rodzicami i zmniejszać siłę i kontrolę, jaką mają nad moim życiem, bez względu na to, czy żyją, czy nie, zmienić moje zachowanie, jeśli jest ono okrutne i polega na zadawaniu ran, krytykowaniu i manipulowaniu innymi,

7. znaleźć właściwe źródła, aby dopomóc w uzdrowieniu dziecka, które tkwi we mnie,

8. odnowić moc mojej dorosłości i ufności.

Musisz sobie uświadomić, że to, co zostało wymienione powyżej, przedstawia cele, do których powinieneś zmierzać, a nie rzeczy, które są do zdobycia za jednym zamachem. W swej pracy nad osiągnięciem tych celów możesz natknąć się na przeszkody. Możesz powrócić do starych zachowań i wzorców myślenia, możesz nawet być gotów rzucić to wszystko. Nie zniechęcaj się. Po prostu musisz się liczyć z tym, że będziesz zbaczał z drogi. Chodzi o przekształcanie samego siebie, a nie o szlifowanie własnej doskonałości. Niektóre z tych celów mogą być łatwiejsze niż pozostałe, ale wszystkie są do osiągnięcia; potrafisz uwolnić od wiecznej kary dziecko, które tkwi w tobie.

Rozdział 13

Konfrontacja: droga do niezależności

Cała praca, którą wykonałeś na podstawie trzech ostatnich rozdziałów – ćwiczenia, analiza list, dochodzenie do zrozumienia, kto jest rzeczywiście odpowiedzialny – przygotowała cię do konfrontacji. Konfrontacja oznacza rozważne i odważne stanięcie twarzą w twarz z rodzicami. Jej celem jest rozprawienie się z twoją bolesną przeszłością i trudną teraźniejszością. Jest to najbardziej przerażający i jednocześnie najbardziej dodający sił wyczyn, jakiego kiedykolwiek dokonasz.

Proces ten nie jest skomplikowany, ale nie jest też łatwy. Kiedy będziesz gotowy, spokojnie, ale stanowczo powiedz rodzicom o przykrych wydarzeniach, które pamiętasz z dzieciństwa. Powiedz im, w jaki sposób te wydarzenia wpłynęły na twoje życie i w jaki sposób obecnie oddziałują na twoje stosunki z nimi. W sposób jasny wytłumacz te aspekty waszych wzajemnych stosunków, które są dla ciebie bolesne i przykre w chwili obecnej. Następnie określ nowe zasady waszych stosunków.

CELEM KONFRONTACJI Z TWOIMI RODZICAMI NIE JEST

– zemsta,
– ukaranie ich,
– upokorzenie ich,
– wyładowanie na nich gniewu,
– uzyskanie od nich czegoś pozytywnego.

CELEM KONFRONTACJI JEST:

– stawienie im czoła,

– przezwyciężenie raz na zawsze własnego strachu przed stawieniem im czoła,

– powiedzenie im prawdy,

– określenie rodzaju stosunków, jakie odtąd możesz z nimi utrzymywać.

„Z tego nie wyniknie nic dobrego”

Wiele osób – również niektórzy wybitni terapeuci – nie wierzy w konfrontację. Ich wywody są zbieżne: „Nie patrz w przeszłość, patrz w przyszłość”, „To spowoduje tylko większy stres i gniew” albo „To nie leczy ran, a tylko je rozdrapuje”. Ci ludzie po prostu nie rozumieją, o co tu chodzi.

To oczywiste, że konfrontacja wcale nie musi doprowadzić do tego, że rodzice przyznają się do winy, przeproszą cię czy też zaakceptują swoją odpowiedzialność. Niewielu toksycznych rodziców zareaguje podczas konfrontacji słowami: „To wszystko prawda, byłem dla ciebie okropny” albo „Proszę, wybacz mi” czy „Co mogę zrobić, aby ci to wynagrodzić?”.

W rzeczywistości dzieje się coś zupełnie odwrotnego: rodzice zaprzeczają, twierdząc, że zapomnieli, dokonują projekcji, przerzucając winę na dziecko i wpadają w ogromny gniew.

Jeżeli próbowałeś już przeprowadzić konfrontację z rodzicami, ale zostałeś mocno rozczarowany jej wynikiem, prawdopodobnie ocena skuteczności twojej konfrontacji zależała od uzyskania pozytywnej reakcji ze strony rodziców. Ale traktując reakcję jako wskaźnik, sam wystawiasz się na porażkę. Powinieneś oczekiwać, że oni zareagują negatywnie.

Pamiętaj, robisz to dla siebie, nie dla nich. Powinieneś uważać konfrontację za sukces, chociażby z tego powodu, że miałeś odwagę ją przeprowadzić.

Dlaczego zachęcam do konfrontacji z rodzicami

Uparcie popycham ludzi do konfrontacji z toksycznymi rodzicami. Robię to z prostej przyczyny: konfrontacja jest skuteczna. W ciągu wielu lat pracy zauważyłam, że konfrontacja wywoływała dramatyczne, pozytywne zmiany w życiu tysięcy ludzi. Nie oznacza to, że nie doceniam tego, jak przerażeni czują się ludzie, kiedy nawet pomyślą o konfrontacji z rodzicami. Nasilenie emocji jest bardzo wysokie. Ale już sam fakt, że to robisz, iż stawiasz czoło czemuś, co prawdopodobnie budzi w tobie najgłębszy lęk, wystarcza do zapoczątkowania zmiany stosunku sił pomiędzy tobą i twoimi rodzicami.

Wszyscy boimy się poznać prawdę o własnych rodzicach. Wszyscy też boimy się przyznać, że nie otrzymaliśmy od nich tego, czego było nam potrzeba, i że nie dostaniemy tego również teraz. Alternatywą konfrontacji jest życie z tymi lękami. Jeśli unikasz podejmowania pozytywnych działań w swoim imieniu, wzmacniasz w sobie uczucie bezradności i nieadekwatności, podkopujesz poczucie własnej godności. Istnieje jeszcze jeden ogromnie ważny powód do konfrontacji:

TO, CZEGO SIĘ NIE WYZBĘDZIESZ, CIĄGNIESZ ZA SOBĄ.

Jeżeli nie zapanujesz nad swoim lękiem, winą i gniewem wobec rodziców, to przeniesiesz to wszystko na swojego partnera czy swoje dzieci.

Kiedy dokonać konfrontacji z rodzicami

Zachęcam moich pacjentów, aby starannie rozważyli termin konfrontacji. Nie śpiesz się, ale też nie odwlekaj jej w nieskończoność.

Zanim ludzie zdecydują się na konfrontację, przechodzą zazwyczaj przez trzy etapy:

1. Nigdy tego nie zrobię.
2. Być może zrobię to pewnego dnia, lecz nie teraz.
3. Kiedy mogę to zrobić?

Gdy po raz pierwszy przedstawiam pacjentom możliwość konfrontacji z rodzicami, niezmiennie twierdzą, że to nie dla nich. Zazwyczaj spotykam się z tym, co nazywam syndromem „wszystko, tylko nie to”. Pacjenci zgadzają się na wszelkie inne zmiany, dopóki nie muszą przeprowadzić konfrontacji z rodzicami – wszystko, tylko nie to!

Powiedziałam Glennowi – który miał problemy z nieśmiałością i który żałował, że włączył swojego ojca alkoholika do interesów – że musi doprowadzić do konfrontacji z nim. Musi albo narzucić ojcu pewne ograniczenia, albo całkowicie odsunąć go od interesów. Glenn zareagował klasycznym „wszystko, tylko nie to”:

> Nie zamierzam doprowadzać do konfrontacji z ojcem. Wiem, że wychodzę na dupka, ale ja nie chcę sprawiać rodzicom już więcej bólu. Jestem pewny, że istnieje mnóstwo rzeczy, które mogę zrobić zamiast konfrontować się i ojcem. Mogę znaleźć mu pracę mniej odpowiedzialną, gdzie nie będzie się tak często stykał z klientami. Mogę przestać godzić się na to, by się mnie czepiał. Mogę zacząć więcej ćwiczyć, aby pozbyć się napięć. Mogę…

Przerwałam Glennowi: „Wszystko, tylko nie to, tak? Wszystko, tylko nie ta jedna rzecz, która może przynieść znaczącą zmianę w twoim życiu”.

Powiedziałam Glennowi, że jego nieśmiałość i drażliwość jest w znacznej mierze bezpośrednim rezultatem tłumionej złości na ojca i niechęci do przyjęcia osobistej odpowiedzialności za konfrontację ze swoimi problemami. Przyznałam, że większość ludzi w początkowym etapie terapii reaguje, mówiąc „wszystko, tylko nie to” i zapewniła go, że nie traktuję tego jako rezygnacji – on po prostu nie był jeszcze gotów. Ale gdy będziemy mieli trochę czasu na zaplanowanie konfrontacji i przećwiczenie jej, byłam przekonana, że poczuje się bardziej pewny siebie.

Glenn miał wątpliwości, ale z czasem zobaczył, jak kilku innych członków grupy podejmuje decyzję o konfrontacji. Wszyscy opowiedzieli o sukcesie. Glenn przyznał, że konfrontacja podziałała w przypadku tych osób, ale szybko dodawał, że jego sytuacja jest inna. Nawet nie wiedząc o tym, Glenn doszedł do drugiego etapu podejmowania decyzji odnośnie konfrontacji.

Podczas terapii Glenn bardzo ciężko pracował, by opanować niedefensywne odpowiedzi i wyrażanie własnego zdania. Zaczął stosować te techniki w różnych sytuacjach związanych z interesami i w kręgu przyjaciół. Czuł się z tym dobrze. Ale ustawiczny stres związany z codziennymi stosunkami z ojcem i ogromny ciężar spraw z dzieciństwa przytłaczały go.

Po około sześciu tygodniach pobytu w grupie Glenn powiedział mi, że zaczyna myśleć o konfrontacji. Pierwszy raz przyznał, że jest to możliwe… w przyszłości. Osiągnął drugi stopień. Kilka tygodni później zapytał mnie kiedy, według mnie, powinien to zrobić. To był już stopień trzeci.

Glenn miał nadzieję, że wyczaruję jakiś magiczny przewodnik, z którego się dowie, kiedy poziom jego niepokoju opadnie na tyle, aby mógł przejść przez konfrontację. Prawda jest taka, że nader często niepokój ten opada dopiero po konfrontacji. Nie ma żadnego sposobu na wyznaczenie najodpowiedniejszego czasu, po prostu musisz być przygotowany.

Są cztery główne wymogi, które musisz spełnić przed konfrontacją z rodzicami:

1. Musisz być wystarczająco silny, aby uporać się z odrzuceniem przez rodziców, z ich zaprzeczeniem, obwinianiem ciebie, gniewem czy innymi negatywnymi konsekwencjami konfrontacji.

2. Musisz mieć odpowiedni system wsparcia, który pomoże ci przejść przez oczekiwanie, samą konfrontację i jej następstwa.

3. Musisz napisać list albo spróbować odegrać to, co chcesz powiedzieć i musisz osiągnąć wprawę w stosowaniu niedefensywnych odpowiedzi.

4. Nie wolno ci dłużej czuć się odpowiedzialnym za zło, którego doświadczyłeś jako dziecko.

Ostatni punkt jest szczególnie ważny. Jeżeli ciągle obarczasz się odpowiedzialnością za traumę swojego dzieciństwa, to na konfrontację jest zbyt wcześnie. Nie możesz dokonywać konfrontacji z rodzicami z poczuciem odpowiedzialności, kiedy nie jesteś przekonany, iż oni na to zasługują.

Kiedy poczujesz się względnie ośmielony i spełnisz te cztery wymagania, to nie ma lepszego czasu jak ten właśnie. Nie czekaj.

Oczekiwanie na konfrontację jest zawsze gorsze aniżeli sama konfrontacja.

Powiedziałam Glennowi, że powinien ustalić datę konfrontacji, ale oczywiście jeszcze w tym stuleciu. Potrzebował wyznaczenia sobie

namacalnego celu, do którego by zmierzał. Praca ta, powiedziałam mu, wymaga długotrwałych prób, które przygotują go do najważniejszego spektaklu w jego życiu.

Jak przeprowadzić konfrontację z rodzicami

Konfrontacja może odbyć się twarz w twarz albo listownie. Zauważyłeś, że nie uwzględniam możliwości przeprowadzenia rozmowy telefonicznej. Może ona wydać się bezpieczniejsza, ale konfrontacja przez telefon prawie zawsze jest nieskuteczna. Po prostu zbyt łatwo rodzice mogą się rozłączyć. W dodatku telefon jest „sztuczny”, sprawia, że prawdziwa ekspresja emocjonalna jest bardzo trudna. Jeżeli twoi rodzice mieszkają w innym mieście i trudno im przyjechać do ciebie, a tobie do nich, napisz list.

PISANIE LISTÓW

Jestem wielką zwolenniczką pisania listów jako techniki terapeutycznej. Listy dają wspaniałe możliwości zebrania tego, co chcesz powiedzieć i popracowania nad tym, dopóki nie będziesz w pełni usatysfakcjonowany. Odbiorcy natomiast daje to szansę przeczytania listu więcej niż raz i zastanowienia się nad jego treścią. List jest ponadto bezpieczniejszy, jeżeli masz do czynienia z potencjalnie gwałtownymi rodzicami. Konfrontacja jest ważna, ale nigdy nie jest warta ryzyka fizycznej napaści.

Zawsze pisz osobne listy do każdego z rodziców. Nawet jeżeli niektóre fragmenty listu są takie same, twój stosunek i uczucia do każdego z rodziców są inne. Napisz swój pierwszy list do rodzica, którego uważasz za bardziej toksycznego albo bardziej agresywnego. Te uczucia są bliżej powierzchni i łatwiej będzie je wydobyć. Gdy tylko dasz im upust poprzez napisanie pierwszego listu – zakładając, że obydwoje rodzice żyją – uczucia

w stosunku do drugiego rodzica wypłyną na wierzch znacznie łatwiej. W swoim drugim liście możesz się skonfrontować z rodzicem dobrotliwym, z jego pasywnością i brakiem opieki z jego strony.

Konfrontacja poprzez listy działa dokładnie tak samo jak przeprowadzona osobiście. W obydwu przypadkach zaczynasz od słów: „Zamierzam powiedzieć ci kilka rzeczy, których nie powiedziałem nigdy przedtem” i powinieneś omówić cztery główne punkty:

1. To właśnie mi zrobiłeś.
2. Tak się wtedy czułem.
3. Tak to wpłynęło na moje życie.
4. Tego chcę od ciebie teraz.

Przekonałam się, że te cztery punkty stanowią solidną, konkretną bazę dla wszystkich konfrontacji. Ta struktura generalnie zawiera wszystko, co powinieneś powiedzieć, i chroni cię przed tym, by konfrontacja nie stała się rozproszona i nieskuteczna.

Carol – której ojciec zarzucał, że śmierdzi – oświadczyła, iż czuje się gotowa do konfrontacji z rodzicami. Jednakże pilne obowiązki zawodowe nie pozwalały jej na natychmiastowy wyjazd na Południe, aby uczynić to twarzą w twarz. Zapewniłam ją, że może przeprowadzić skuteczną konfrontację listownie. Zasugerowałam jej, żeby napisała list w domu, w spokoju, wyłączając w tym czasie telefon, aby nikt jej nie przerywał.

Pisanie listów służących konfrontacji jest zawsze ogromnym przeżyciem emocjonalnym. Zaproponowałam, by Carol odłożyła gotowy list na kilka dni, następnie przeczytała go raz jeszcze, kiedy nieco się uspokoi. Tak jak wiele innych osób, kiedy ponownie wzięła list do ręki, dokonała pewnych poprawek. Może okazać się, że będziesz musiał napisać kilka wersji tego listu, zanim będziesz w pełni zadowolony. Pamiętaj, nie bierzesz przecież udziału w konkursie na opowiadanie. List nie musi być literackim dziełem

sztuki – ma on jedynie wyrazić prawdę o twoich uczuciach i doświadczeniach. Oto fragment listu, który Carol przeczytała mi tydzień później.

Drogi tato,

chcę powiedzieć ci coś, czego jeszcze nigdy przedtem ci nie powiedziałam. Przede wszystkim chcę ci wyjaśnić, dlaczego w ostatnich miesiącach spędziłam tak niewiele czasu z tobą i mamą. Może to cię zdziwi i zaniepokoi, ale nie chciałam się z tobą widywać, ponieważ boję się ciebie. Boję się uczucia bezradności i twoich słownych ataków. Boję się ci zaufać, a potem znów doznawać twojego uczuciowego odrzucenia. Pozwól mi to wyjaśnić. (To właśnie mi zrobiłeś)

Kiedy byłam małą dziewczynką, pamiętam tego ojca, który kochał mnie, podziwiał i troszczył się o mnie. Ale kiedy dorosłam, wszystko to się zmieniło. Kiedy miałam około jedenastu lat, stałeś się bardzo okrutny dla mnie. Ciągle mówiłeś mi, że śmierdzę. Obwiniałeś mnie za wszystko, co się nie udawało. Obwiniałeś mnie, kiedy zgubiłam stypendium. Obwiniałeś mnie, kiedy Bob (brat Carol) upadł i zranił się. Obwiniałeś mnie, kiedy złamałam nogę. Obwiniałeś mnie, kiedy mama na krótko od ciebie odeszła. Kiedy mama odeszła, byłam pozbawiona jakiegokolwiek emocjonalnego wsparcia. Opowiadałeś mi zbyt wulgarne dowcipy, mówiłeś jak sexy wyglądam w swetrze, traktowałeś mnie, jakbyśmy byli na randce, albo mówiłeś mi, że wyglądam jak ulicznica. Kiedy miałam dwanaście lat, nie miałam już rodzicielskiej opieki. Jestem pewna, że miałeś trudne przejścia w tych latach, ale okropnie mnie wtedy raniłeś. Może nawet nie miałeś takiej intencji, ale to wcale nie znaczy, że mniej mnie to bolało.

Gdy miałam piętnaście lat, jakiś mężczyzna próbował mnie zgwałcić, a ty zrzuciłeś winę na mnie. I ja rzeczywiście uwierzyłam, że to była moja wina, bo ty tak mi powiedziałeś. Kiedy byłam w ósmym miesiącu ciąży z moim synem, mąż zbił mnie, a ty powiedziałeś, że musiałam zrobić coś okropnego, że doprowadziłam go do takiej wściekłości. Ciągle mówiłeś mi o wszystkich tych okropnych rzeczach, które robiła matka. Powiedziałeś mi, że nigdy mnie nie kochała, że wewnątrz jestem ohydna, że nie mam mózgu.

(Tak się wtedy czułam)

Czułam się przerażona, upokorzona i zakłopotana. Zastanawiałam się, dlaczego przestałeś mnie kochać. Tęskniłam za tym, aby znów być małą córeczką tatusia,

i zastanawiałam się nad tym, co takiego uczyniłam, że musiałam cię stracić. Obwiniałam siebie za wszystko. Nienawidziłam się. Czułam się niekochana i obrzydliwa. (Tak to wpłynęło na moje życie)

Byłam poważnie okaleczona jako człowiek. Wielu mężczyzn zachowywało się brutalnie wobec mnie i zawsze myślałam, że to moja wina. Kiedy Hank zbił mnie, napisałam do niego list z przeprosinami. Cierpiałam na godny ubolewania brak wiary w siebie, w moje zdolności oraz to, że jestem coś warta. (Tego chcę od ciebie teraz)

Chcę, abyś wyraził skruchę za to, że byłeś takim okrutnym, beznadziejnym ojcem. Chcę, abyś przyznał, że krzywdy, które mi wyrządziłeś, zraniły mnie i sprawiły ból. Chcę, abyś przestał atakować mnie słowami. Ostatnim razem zdarzyło się to, kiedy widzieliśmy się u Boba i poprosiłam cię o radę w sprawie interesów. Wrzeszczałeś na mnie bez żadnego powodu. Nienawidziłam cię za to. Uległam wówczas, ale już nie będę tego tolerować w przyszłości. Chciałabym, abyś przyznał, że dobrzy ojcowie nie patrzą pożądliwie na swoje córki, że dobrzy ojcowie nie ubliżają i nie upadlają swoich córek, że dobrzy ojcowie chronią swoje córki.

Przykro mi z tego powodu, że nie mieliśmy ze sobą takiego kontaktu, jaki moglibyśmy mieć. Straciłam bardzo wiele przez to, że nie mogłam obdarzyć miłością ojca, którego tak bardzo chciałam kochać. Nadal będę przysyłać ci kartki i podarunki, ponieważ to sprawia mi przyjemność. Jeśli jednak będę chciała się z tobą zobaczyć, będziesz musiał zaakceptować moje zasady. Nie znam cię za dobrze. Nie wiem, jakie były twoje cierpienia i jakie były twoje lęki. Jestem ci wdzięczna za to, że ciężko pracowałeś, że zapewniłeś mi godziwe utrzymanie i że zabierałeś mnie na miłe wakacje. Pamiętam, jak mówiłeś mi o drzewach i ptakach, o ludziach i polityce, o sporcie, geografii, o tym, jak się mieszka pod namiotem i jak jeździ na łyżwach. Pamiętam, że często się śmiałeś. Może będziesz chciał wiedzieć, że znacznie lepiej powodzi mi się w życiu. Mam wspaniałych, wspierających przyjaciół, dobry zawód i syna, którego podziwiam.

Proszę, przyjmij mój list i napisz do mnie. Nie możemy zmienić przeszłości, ale możemy zacząć od nowa.

Carol

TWARZĄ W TWARZ

Wielu z moich pacjentów wybiera poczucie bezpieczeństwa, jakie daje napisanie listu, ale wielu innych potrzebuje natychmiastowej odpowiedzi, aby odczuć, że ich konfrontacja odniosła sukces. W ich przypadku wchodzi w grę tylko konfrontacja twarzą w twarz.

Pierwszym krokiem w planowaniu konfrontacji twarzą w twarz – zakładając, że przygotowałeś się na nią emocjonalnie – jest wybór miejsca, w którym chcesz ją przeprowadzić. Jeżeli uczestniczysz w terapii, możesz chcieć przeprowadzić konfrontację w pokoju terapeuty. Twój terapeuta może sporządzić scenariusz konfrontacji i zapewnić cię, że będziesz słyszany, pomóc ci, gdy utkniesz, a co najważniejsze - będzie podporą i ochroną. Zdaję sobie sprawę z tego, że to stawia zaporę przeciwko rodzicom, ale lepiej przeciwko nim niż przeciwko tobie, zwłaszcza w tak przełomowym momencie całej twojej pracy.

Jeżeli przeprowadzasz konfrontację z rodzicami w gabinecie terapeuty, zadbaj o to, aby na pewno tam dotarli. Nikt nie może przewidzieć, co zdarzy się w czasie sesji. Musisz więc zadbać o bezpieczny powrót do domu. Nawet jeśli konfrontacja zakończy się pozytywnie, to po tym wszystkim możesz potrzebować pozostania w samotności, aby poobcować z własnymi uczuciami i myślami.

Możesz zdecydować się na przeprowadzenie konfrontacji samodzielnie. Może nie potrzebujesz pomocy terapeuty albo może odczuwasz potrzebę pokazania rodzicom, że sam, bez pomocy, umiesz dowieść swojej niezależności. Wielu rodziców po prostu odmawia przyjścia do gabinetu terapeutycznego. Jeśli z jakiegokolwiek powodu postanowisz przeprowadzić konfrontację samodzielnie, musisz zdecydować, czy ma się to odbyć u rodziców, czy u ciebie w domu. Miejsce publiczne, takie jak restauracja czy bar, jest zbyt krępujące.

Jeżeli masz możliwość wyboru, to radziłabym ci zorganizować konfrontację u siebie w domu. Będziesz czuł się znacznie pewniej na swoim własnym gruncie. Jeżeli w celu przeprowadzenia konfrontacji musisz pojechać do innego miasta, to spróbuj poprosić rodziców, żeby przyszli do twojego pokoju hotelowego.

Możesz też, jeśli jest to konieczne, odbyć udaną konfrontację w domu rodziców. Ale będziesz musiał ciężko pracować nad tym, by nie stać się ofiarą lęków i win dzieciństwa oraz poczucia bezradności. Musisz szczególnie wystrzegać się wspomnień z dzieciństwa, jeżeli rodzice nadal mieszkają w tym domu, w którym się wychowałeś.

Nie mam żadnej stałej i pewnej zasady dotyczącej tego, czy dokonywać konfrontacji z rodzicami jednocześnie, czy z każdym z nich z osobna, chociaż preferuję konfrontację z obydwojgiem na raz. Toksyczni rodzice budują system rodzinny, bazując na dochowaniu tajemnicy, zmowie i zaprzeczeniach, aby utrzymać rodzinę w równowadze. Mówienie do obydwojga rodziców jednocześnie w znacznym stopniu to ogranicza.

Z drugiej strony, jeżeli twoi rodzice mają znacznie różniące się usposobienia, punkty widzenia czy sposoby reagowania, będzie ci łatwiej porozumiewać się z nimi, rozmawiając z każdym z nich osobno.

Niektóre osoby obawiają się przetrenowania przed konfrontacją. Nie należy się tym martwić. Twój niepokój i tak spowoduje odstępstwa od planu, który przygotowałeś. Bez względu na to, po jak wielu będziesz próbach, słowa nie będą przychodziły ci łatwo. W rzeczywistości najważniejsze jest to, żebyś z góry zakładał, że będziesz ogromnie zdenerwowany. Serce będzie ci kołatało, może ściskać cię w żołądku, możesz się pocić, mogą przyjść chwile, kiedy nie będziesz mógł złapać oddechu, język może ci stanąć kołkiem i będziesz zapominał, co masz powiedzieć.

Niektóre osoby odczuwają pod wpływem wielkiego napięcia pustkę w głowie. Jeśli obawiasz się, że coś takiego może ci się przydarzyć, możesz uniknąć tego dodatkowego zmartwienia, pisząc list do rodziców, który później przeczytasz im głośno w czasie konfrontacji. Jest to znakomity sposób, aby pokonać zdenerwowanie związane z „premierą” i zapewnić sobie, że przebrniesz przez to wszystko, co chcesz powiedzieć.

Przygotowania do premiery

Bez względu na to, gdzie zdecydujesz się przeprowadzić konfrontację, bez względu na to, czy dokonasz konfrontacji z obydwojgiem rodziców jednocześnie, czy z każdym osobno, musisz dokładnie przygotować to, co chcesz powiedzieć. Powtarzaj swoje kwestie głośno, zarówno sam, jak i z kimś, aż dokładnie je zapamiętasz. Konfrontacja twarzą w twarz jest jak premiera na Broadwayu. Czy wyszedłbyś na scenę, nie umiejąc swojej roli i nie rozumiejąc swoich motywacji? Przed przystąpieniem do konfrontacji potrzebna ci jest odpowiednia próba generalna i pełna świadomość tego, co chcesz zrealizować.

Zechciej zacząć konfrontację od ustalenia zasad. Proponuję ci coś takiego:

> Zamierzam powiedzieć coś, czego jeszcze nigdy przedtem nie powiedziałem i chcę, abyście zgodzili się wysłuchać mnie do końca. Jest to dla mnie bardzo ważne, dlatego proszę nie zaprzeczajcie i nie przerywajcie mi. Kiedy powiem już wszystko, co mam do powiedzenia, będziecie mieli tyle czasu, ile sobie życzycie, aby powiedzieć, co zechcecie. Czy jesteście gotowi to zrobić?

Trzeba zapewnić sobie zgodę rodziców na te warunki już na samym początku rozmowy. Większość rodziców godzi się. Jeżeli zaś nie zgodzą się zrobić nawet tego, prawdopodobnie trzeba będzie zmienić plan

konfrontacji. Musisz powiedzieć to, co przygotowałeś, nie będąc blokowanym, bez przerywania ci i bez odwodzenia cię w jakikolwiek sposób od wyznaczonego celu. Jeżeli rodzice odmówią wysłuchania cię, to być może lepiej będzie przeprowadzić konfrontację listownie.

CZEGO OCZEKIWAĆ

Większość toksycznych rodziców będzie kontratakować, gdy tylko zaczniesz. Przecież gdyby mieli zdolność słuchania, byli rozsądni, szanowali twoje uczucia i sprzyjali twojej niezależności, nie byliby toksycznymi rodzicami. Prawdopodobnie odbiorą twoje słowa jako perfidną osobistą zniewagę. Będą dążyć do zastosowania tej samej taktyki i sposobu reagowania, jakie stosowali zazwyczaj, i to w jeszcze większym stopniu.

Rodzice nieadekwatni albo ułomni mogą stać się jeszcze bardziej pobudzeni emocjonalnie i druzgocący. Alkoholicy mogą bardziej porywczo zaprzeczać temu, że są alkoholikami, albo jeżeli są na etapie wychodzenia z nałogu, mogą wykorzystać ten fakt, próbując podważyć twoje prawo do konfrontacji z nimi. Kontrolerzy mogą wzmocnić swoje oskarżenia i przytłaczać cię przekonaniem o swojej własnej krystalicznej prawości. Rodzice tyrani mogą się rozwścieczyć i prawie na pewno będą usiłowali obarczyć cię winą za zniewagi, których doświadczyłeś. Wszystkie te zachowania służą odzyskaniu równowagi rodziny i przywróceniu twego uległego status quo ante. Lepiej spodziewać się wszystkiego, co najgorsze – wtedy wszystko, co cię z ich strony pozytywnie zaskoczy, będziesz mógł potraktować jako nieoczekiwany profit.

Pamiętaj, że w całej tej sprawie chodzi nie o ich reakcje, ale o twoje. Jeżeli wytrzymasz ich furię, oskarżenia, groźby i obwinianie, to przeżyjesz swoją najlepszą godzinę w życiu.

W trakcie przygotowań stwórz wizję najgorszego z możliwych scenariuszy wydarzeń. Wyobraź sobie twarze rodziców: wykrzywione wściekłością, litościwe, zapłakane czy jakieś inne. Postaraj się usłyszeć ich złe słowa, zaprzeczenia, oskarżenia. Uodpornij się na to, wypowiadając głośno to, co uważasz, że rodzice mogą powiedzieć, następnie po cichu przećwicz niedefensywne odpowiedzi. Poproś współmałżonka czy przyjaciela, aby odegrał rolę jednego bądź obydwojga rodziców. Powiedz jemu bądź jej, aby odrzucił wszelkie hamulce i wypowiedział wszystkie najgorsze rzeczy, jakie można sobie wyobrazić. Niech ten zastępczy rodzic wrzeszczy, ryczy, obrzuca cię wyzwiskami, grozi ci wyrzuceniem z rodziny, oskarża cię o to, że jesteś okropny i egoistyczny. Przećwicz następujące sposoby odpowiadania:

– Zdaję sobie sprawę z tego, że widzisz to w ten sposób.

– Wyzwiska i wrzaski donikąd nas nie zaprowadzą.

– Nie mogę zaakceptować waszych określeń.

– To nie fair z waszej strony mówić do mnie w ten sposób.

– Zgodziliście się mnie wysłuchać.

– Porozmawiajmy kiedy indziej, gdy będziecie spokojniejsi.

A oto niektóre typowe reakcje rodziców w czasie konfrontacji, wraz ze sposobami reagowania, które może będziesz chciał mieć na uwadze:

„To się nigdy nie zdarzyło”

. Rodzice, którzy zazwyczaj stosowali zaprzeczenia, aby uniknąć odczuwania własnej nieadekwatności czy niepokoju, bez wątpienia będą robić to w czasie konfrontacji, aby umacniać swą wersję rzeczywistości. Będą zaprzeczać, że nigdy nie miało miejsca to, o czym mówisz, że to się nie zdarzyło, że przesadzasz albo że twój ojciec nigdy nie mógł czegoś takiego zrobić. Będą mówić, że nie pamiętają, albo oskarżą cię, że kłamiesz. Ta reakcja jest szczególnie typowa dla alkoholików, których

zaprzeczenia mogą być wzmocnione przez luki pamięciowe spowodowane nałogiem.

Twoja odpowiedź:

„To, że nie pamiętacie, nie oznacza, że to się nie zdarzyło”.

„To była twoja wina”.

Toksyczni rodzice prawie nigdy nie są skłonni przyjąć odpowiedzialności za niszczące cię zachowanie. Zamiast tego będą obwiniać ciebie. Będą mówić, że byłeś zły albo że byłeś trudny. Będą twierdzić, że robili wszystko, co dla ciebie było najlepsze, ale ty zawsze stwarzałeś im problemy. Powiedzą, że wszyscy w rodzinie wiedzieli, jakim byłeś trudnym dzieckiem. Podadzą ci całą listę rzekomych przykrości, jakie im sprawiłeś albo mogą dla odmiany łączyć konfrontację z twoimi aktualnymi trudnościami w życiu. „Dlaczego atakujesz nas, kiedy twoim rzeczywistym problemem jest to, że nie możesz utrzymać się w żadnej pracy, nie panujesz nad swoim własnym dzieckiem, nie możesz zatrzymać męża przy sobie itp.”. Rodzice mogą nawet przybrać pozory współczucia dla zgryzot, których obecnie doświad czasz. Wszystko po to, aby tylko odwrócić uwagę od ich własnych zachowań. **Twoja odpowiedź:**

„Możecie nadal mnie obwiniać, ale ja nie zamierzam przyjmować odpowiedzialności za to, co wyrządziliście mi, kiedy byłem mały”.

„Powiedziałem, że jest mi przykro”.

Rodzice mogą obiecywać, że się zmienią, staną się bardziej kochający, bardziej wspierający, ale bardzo często jest to czcze gadanie. Kiedy awantura przycichnie, dawne nawyki biorą górę, rodzice robią zwrot i powracają do swych toksycznych zachowań. Niektórzy rodzice mogą uznać pewne rzeczy, o których mówisz, za słuszne, ale nie będą skłonni zrobić niczego, by się zmienić. To, co najczęściej się wówczas słyszy, to: „Powiedziałam, że mi przykro, więc o co ci jeszcze chodzi?”.

Twoja odpowiedź:

„Doceniam to, że przepraszacie, ale to dopiero początek. Jeśli jest wam naprawdę przykro, to będziecie otwarci dla mnie, kiedy będę was potrzebował i również popracujecie nad tym, aby poprawić nasze stosunki”.

„Dawaliśmy z siebie wszystko co można”.

Ci rodzice, którzy byli nieadekwatni albo byli niemymi świadkami zniewag, których doznawaliście, będą często ustosunkowywać się do konfrontacji w ten sam pasywny, nieefektywny sposób, w jaki zazwyczaj postępowali w trudnych sytuacjach. Tacy rodzice będą przypominać ci o tym, jak było im trudno, kiedy dorastałeś i z jak wielkimi problemami musieli się borykać. Będą mówili: „Nigdy nie zrozumiesz, przez co przeszłam”, „Nawet nie wiesz, ile razy próbowałam go (ją) powstrzymać” albo „Dawałam z siebie wszystko, co tylko było można”. Ten szczególny sposób reagowania może wzbudzić wiele współczucia i litości dla rodziców. Jest to zrozumiałe, ale utrudnia skoncentrowanie się na tym, co naprawdę musisz powiedzieć w czasie konfrontacji. Ponownie pojawia się pokusa przedłożenia ich potrzeb nad twoje własne. Powinieneś uznać ich trudności, ale bez pomniejszania swoich.

Twoja odpowiedź:

„Rozumiem, że było wam ciężko, i jestem pewny, że nie raniliście mnie celowo, ale musicie zrozumieć, że sposób, w jaki zajmowaliście się własnymi problemami, naprawdę mnie krzywdził”.

„Zobacz, ile dla ciebie zrobiliśmy”.

Wielu rodziców będzie usiłowało odeprzeć twoje racje poprzez przypomnienie ci, jak wspaniałe miałeś dzieciństwo, poprzez przywołanie cudownych momentów, które razem przeżywaliście. Kierując uwagę na rzeczy dobre, mogą oni unikać spojrzenia na ciemne strony własnego zachowania. Zazwyczaj będą przypominać ci wszystkie prezenty, które ci

dali, miejsca, do których cię zabierali, ofiary, jakie dla ciebie ponieśli i wspaniałomyślność, którą ci okazali. Będą mówili: „Oto jakiego się doczekaliśmy podziękowania!” albo „Zawsze wszystkiego ci było mało”.

Twoja odpowiedź:

„Bardzo doceniam te wszystkie rzeczy, ale one nie rekompensują krzywd, jakich od was doznałem (ciągłe krytykowanie, gwałtowność, zniewagi, alkoholizm itd.)”.

„Jak możesz mi to robić?”.

Niektórzy rodzice zachowują się jak męczennicy. Zalewają się łzami, załamują ręce, wyrażają zdziwienie i nie mogą uwierzyć, byś był aż tak „okrutny”. Będą zachowywać się tak, jak gdyby konfrontacja czyniła ich ofiarami. Będą oskarżać cię o to, że ich zraniłeś czy rozczarowałeś. Będą się uskarżać, że przecież nie muszą się na to godzić, że mają wystarczająco dużo własnych problemów. Powiedzą ci, że nie są na tyle silni czy na tyle zdrowi, aby to znieść, że atak serca zabije ich. Po części ich żal będzie oczywiście szczery. Bo istotnie przykro jest rodzicom zetknąć się z ich własnymi wadami, uświadomić sobie, że sprawili swoim dzieciom ogromny ból. Ale ich smutek może mieć wszelkie cechy manipulowania i kontrolowania. Jest to ich sposób posługiwania się winą jako metodą wymuszenia na tobie wycofania się z całej tej sprawy.

Twoja odpowiedź:

„Przykro mi, że jesteście zdenerwowani. Przykro mi, że czujecie się zranieni. Ale tym razem nie zamierzam się poddać. Zadawaliście mi rany przez całe lata i teraz próbujecie robić to samo”.

CZASAMI TO NAPRAWDĘ NIEMOŻLIWE

Typowe reakcje i sugerowane odpowiedzi podane powyżej mogą pomóc ci uniknąć niektórych emocjonalnych pułapek podczas konfrontacji. Istnieją

jednak i takie osoby, z którymi nie można się porozumieć mimo najusilniejszych starań.

Niektórzy rodzice wzniecają w czasie konfrontacji konflikty w sposób tak intensywny, że porozumiewanie się staje się niemożliwe. Niezależnie od tego, jak rozsądnie, uprzejmie, jasno i wyraźnie będziesz mówić, to i tak ich zachowanie sprawi, że konfrontację trzeba będzie przerwać. Będą oni przekręcali twoje słowa i twoje motywy, będą kłamać, będą ustawicznie ci przerywać, chociaż zgodzili się tego nie robić, będą oskarżać cię, wrzeszczeć, demolować meble, rzucać naczyniami i sprawią, że będziesz czuł się jak największy głupiec i zbrodniarz. W takiej chwili trzeba koniecznie zapanować nad własnymi lękami i zrobić wszystko, co się da, żeby powiedzieć rodzicom wszystko to, co masz im do powiedzenia. Ale trzeba również umieć zdać sobie w porę sprawę z tego, kiedy konfrontacja staje się niemożliwa. Jeśli jesteś zmuszony przerwać konfrontację z powodu ich zachowania, to jest to ich porażka, a nie twoja.

Cicha konfrontacja

Niewiele konfrontacji wymyka się spod kontroli, nawet jeśli ich przebieg jest bardzo burzliwy. W zasadzie większość z nich jest zaskakująco spokojna.

Melanie – która próbowała uwolnić się od nieadekwatnego mężczyzny i która jako dziecko napisała list do dobrego Boga, ponieważ była zmuszana do pocieszania swojego pogrążonego w depresji ojca w czasie jego częstych pijackich płaczów – optowała za przeprowadzeniem konfrontacji ze swoją matką Ginny u mnie w gabinecie. Ojciec Melanie już nie żył. Zaczęła od słów, które przećwiczyłyśmy razem i matka zgodziła się ją wysłuchać.

Melanie: Mamo, muszę powiedzieć ci o kilku sprawach z mojego dzieciństwa, które ciągle są dla mnie bolesne. Zdaję sobie sprawę z tego, jak bardzo obwiniałam siebie, kiedy byłam małą dziewczynką.

Ginny (przerywając)**:** Jeśli ciągle tak się czujesz, kochanie, to ta terapia musi być mało skuteczna.

Melanie: Zgodziłaś się wysłuchać mnie i nie przerywać. Nie mówimy teraz o terapii, ale o moim dzieciństwie. Czy pamiętasz, w jaką złość wpadł tata, kiedy pobiłam się z Nealem (Neal był bratem Melanie)? Tata wybuchnął płaczem i powiedział mi, jaki Neal jest dobry dla mnie, a jaka ja jestem okropna dla niego. Czy pamiętasz te wszystkie razy, kiedy posyłałaś mnie do pokoju taty, kiedy płakał i mówiłaś mi, że ja mam go pocieszać? Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak wielką winą mnie obarczałaś, robiąc ze mnie opiekunkę taty? Musiałam się nim zajmować, wówczas gdy powinnam być małą dziewczynką. Dlaczego tata sam się o siebie nie troszczył? Dlaczego ja musiałam to robić. Nigdy tam sama nie poszłaś, nawet jeżeli byłaś w domu. Spędziłam więcej czasu z naszymi gosposiami niż z tobą. Pamiętasz, jak napisałam w tej sprawie list? To też zignorowałaś!

Ginny (cicho)**:** Nic z tego nie pamiętam.

Melanie: Mamo, być może wybrałaś niepamięć, ale jeśli chcesz mi pomóc, musisz mnie wysłuchać. Nikt cię nie atakuje, po prostu próbuję ci powiedzieć, co czuję. No tak, chcę ci powiedzieć, jak się wtedy czułam. Czułam się kompletnie sama, czułam się jak ktoś okropny, czułam się winna i zmiażdżona, ponieważ próbowałam sprostać rzeczom, którym nie mogłam sprostać. Oto, jak się czułam. Teraz pozwól mi powiedzieć, w jaki sposób wpłynęło to na moje życie. Zanim zaczęłam pracować nad całą tą sprawą, czułam się cała wypalona w środku. Teraz czuję się lepiej, ale ciągle boję się wrażliwych mężczyzn. Więc tkwię przy tych zimnych, obojętnych facetach. Przeżywam teraz koszmarny okres, próbując określić, kim jestem, czego chcę, czego potrzebuję. Zaczyna mi się to już układać w jakąś całość. Ale najtrudniej jest mi polubić samą siebie. Za każdym razem, kiedy próbuję, słyszę tatę, jak mówi mi, jakim byłam okropnym dzieckiem.

Ginny (zaczynając płakać)**:** Naprawdę nie pamiętam tego, ale jestem pewna, że jeśli to mówisz, to musiało tak być. Myślę, że byłam tak pogrążona w swoich własnych nieszczęściach…

Melanie: No, nie! Teraz czuję się winna, ponieważ zraniłam twoje uczucia.

Susan: Melanie, dlaczego nie powiesz matce, czego chcesz od niej teraz?

Melanie: Chcę, by nasze stosunki były takie, jakie powinny być między dorosłymi ludźmi. Chcę być z tobą szczera. Chcę umieć mówić ci prawdę. Chcę, byś mnie słuchała, kiedy mówię o moich przeżyciach z dzieciństwa. Chcę, abyś była gotowa zapamiętać, pomyśleć i odczuć to, co naprawdę się zdarzyło. Chcę, abyś przyjęła odpowiedzialność za to, że nie troszczyłaś się o mnie i nie chroniłaś mnie przed nastrojami taty. Chcę, abyśmy obie zaczęły mówić sobie prawdę.

Ginny podjęła szczery wysiłek, aby wysłuchać córkę i ją wesprzeć. Wykazała również pewną zdolność do rozsądnego, racjonalnego porozumiewania się. Ostatecznie zgodziła się dołożyć starań, aby spełnić prośby Melanie, chociaż było jasne, że zdawała sobie sprawę z tego, iż nie będzie to łatwe.

Konfrontacja wybuchowa

Rodzice Joego nie byli tak wyrozumiali. Joe – którego ojciec bił w dzieciństwie – był studentem ostatniego roku psychologii. Po wielu namowach ostatecznie skłonił ojca alkoholika i współuzależnioną matkę, aby przyszli do mojego gabinetu. Przez jakiś czas ochoczo dążył do konfrontacji. Okazało się to jednak bardziej skomplikowane niż w przypadku Melanie.

Ojciec Joego, Alan, wkroczył do mojego gabinetu w pełni gotowy do ataku. Był potężnym rudawym blondynem, mężczyzną po sześćdziesiątce. Lata złości i alkoholizmu pozostawiły niezatarte piętno na jego wyglądzie. Matka Joego, Joanne, zdawała się być cała szara – szare włosy, szara cera, szara suknia, szara osobowość. Jej oczy miały ten specyficzny przestraszony wyraz, jaki często widywałam u maltretowanych żon. Weszła za mężem, usiadła, złożyła ręce i utkwiła wzrok w podłodze.

Pierwsze pół godziny spędziliśmy niemal w całości na tworzeniu atmosfery, która sprzyjałaby temu, by Joe mógł powiedzieć to, co

zaplanował. Jego ojciec ustawicznie przerywał, wrzeszczał, klął – robił wszystko, aby zniszczyć syna. Kiedy wystąpiłam w obronie Joego, Alan napadł na mnie i zwymyślał mnie i mój zawód. Matka Joego niemal wcale się nie odzywała, a kiedy się już odezwała, to tylko po to, by błagać męża o spokój. To, co ujrzałam, było obrazem czterdziestu lat nieszczęścia. Joe funkcjonował zaskakująco dobrze w tych niemal nieznośnych warunkach. Z wielkim wysiłkiem udało mu się zachować spokój, chociaż widziałam, że gotuje się z wściekłości. Końcowy wybuch Alana nastąpił, gdy Joe poruszył sprawę jego alkoholizmu.

Alan: Dobra, ty gówniarzu, no i co? Za kogo ty siebie, gnojku, uważasz? Kłopoty z tobą wynikają z tego, że byłem za dobry dla ciebie. Powinienem był kazać ci samemu dorobić się tego wszystkiego, co masz. Jak śmiesz nazywać mnie alkoholikiem przy kimś zupełnie obcym? Ty sukinsynu, nie będziesz zadowolony dopóty, dopóki nie rozwalisz tej rodziny, co? Dobra, nie zamierzam siedzieć tu i pozwalać marnemu, niewdzięcznemu gnojkowi i temu jego cholernemu pokurczowi mówić mi, co mam robić.

W tym momencie Alan wstał i zakończył sprawę. Odwrócił się w kierunku drzwi i zapytał Joanne, czy idzie. Joanne uprosiła go, aby pozwolił jej zostać przez resztę sesji. Alan powiedział jej, że będzie na dole w kawiarni, i jeśli nie będzie jej tam za piętnaście minut, to niech sama sobie organizuje dojazd do domu. Po czym majestatycznie wyszedł.

Joanne: Przepraszam. Jest mi tak wstyd. On naprawdę taki nie jest. To dlatego, że jest bardzo dumnym człowiekiem i nie znosi tracić twarzy. Doprawdy, ma mnóstwo cudownych zalet…

Joe: Mamo, przestań! Na miłość boską, przestań! Dokładnie to samo robiłaś przez całe moje życie. Kłamałaś dla niego, osłaniałaś go, pozwalałaś, by bił nas oboje, nigdy nic z tym nie zrobiłaś. Zawsze miałem złudzenie, że uratuję cię przed tym. Czy tobie kiedykolwiek zdarzyło się mnie chronić? Czy wyobrażasz sobie, co czułem jako mały dzieciak w tym domu? Czy zdajesz sobie sprawę z tego, w jakim terrorze żyłem

każdego dnia? Dlaczego nic nie zrobiłaś? Dlaczego teraz nic z tym nie robisz?

Joanne: Masz własne życie. Dlaczego nie dajesz nam żyć?

Konfrontacja Joego była wybuchowa i frustrująca, ale właściwie była wielkim sukcesem. Zaakceptował on ostatecznie fakt, że jego rodzice są osaczeni przez ich własne demony i wtłoczeni we wzorce toksycznego zachowania. Ostatecznie był on w stanie wyrzec się beznadziejnego pragnienia, by się zmienili.

Co może przynieść konfrontacja

TWOJA REAKCJA

Natychmiast po konfrontacji możesz doświadczyć przypływu euforii z powodu nowo odkrytej odwagi i siły. Możesz odczuć ulgę, że w końcu masz już konfrontację za sobą, nawet jeśli nie przebiegła ona dokładnie tak, jak oczekiwałeś. Możesz czuć się znacznie lżej z tego powodu, że powiedziałeś wiele rzeczy, które nosiłeś w sobie tak długo. Ale możesz też poczuć się poważnie wytrącony z równowagi i rozczarowany. Oczywiście będziesz też martwił się tym, co może zdarzyć się później.

REAKCJE RODZICÓW

Z przebiegu samej konfrontacji trudno od razu wywnioskować, jaki będzie jej ostateczny wynik. Potrzeba nieco czasu, by obie strony, które uczestniczyły w konfrontacji, rozważyły to doświadczenie i przetrawiły je we właściwy sobie sposób.

Na przykład wynik konfrontacji, której finał wydaje się być pozytywny, może się zmienić, kiedy rodzice będą mieli nieco czasu, aby nad nią pomyśleć. Mogą u nich wystąpić reakcje odroczone. Mogli być względnie

spokojni w czasie konfrontacji, a potem zacząć wściekle obrzucać się oskarżeniami, obwiniając cię o doprowadzanie do destruktywnych wstrząsów w rodzinie.

Z drugiej strony, widziałam konfrontacje, które kończyły się w złości i ogólnym wrzeniu, a ostatecznie wiodły do pozytywnych zmian w stosunkach moich pacjentów z rodzicami. Gdy tylko udaje się wyciszyć początkowy zgiełk, to że już podważyłeś wieko przeszłości, może zaowocować tym, że porozumiewanie się z rodzicami będzie bardziej otwarte i uczciwe.

Jeżeli rodzic reaguje po konfrontacji gniewem, możesz czuć pokusę kontrataku. Unikaj podżegających zdań typu: „To jesteś cały ty” albo „Nigdy nie mogę ufać temu, co mówisz”. W takim wypadku dobrze jest posłużyć się swoją niedefensywną bronią, inaczej oddasz swoją nowo zdobytą siłę z powrotem rodzicom. Zamiast tego powiedz coś w tym rodzaju:

– Jestem gotów porozmawiać o waszym gniewie, ale nie zamierzam pozwolić wam na mnie wrzeszczeć.

– Wrócę do tego i porozmawiamy, gdy będziecie spokojniejsi.

Jeżeli rodzice wyrażają swoją złość poprzez nieodzywanie się do ciebie, spróbuj powiedzieć coś takiego:

– Jestem gotowy rozmawiać z wami, gdy przestaniecie próbować karać mnie waszym milczeniem.

– Podjąłem ryzyko powiedzenia wam, co myślę. Dlaczego nie jesteście skłonni zaryzykować tego samego?

Jedna rzecz jest absolutnie pewna: już nic nigdy nie będzie takie jak przedtem. Powinieneś zwracać uwagę na wtórne efekty konfrontacji w ciągu tygodni, miesięcy, a nawet następnych lat. Musisz zachować

bystrość i jasność umysłu w ocenie zmieniających się stosunków z rodzicami i z innymi członkami rodziny.

Twoje zadanie polega na nierezygnowaniu z własnych spraw i dbaniu o to, by nie powrócić do dawnych reaktywnych i defensywnych wzorców zachowań bez względu na to, co robią twoi rodzice.

WSTRZĄS WE WZAJEMNYCH STOSUNKACH POMIĘDZY RODZICAMI

Oprócz dramatycznych zmian w twoich stosunkach z rodzicami musisz oczekiwać zmian w ich wzajemnych stosunkach.

Jeżeli podczas konfrontacji wyjdzie na jaw tajemnica, którą jeden z rodziców ukrywał przed drugim (np. gwałt), wstrząs w ich wzajemnym związku będzie ogromny. Jedno z rodziców może sprzymierzyć się z tobą przeciwko drugiemu. Ich związek może się nawet rozpaść. Jeżeli twoja konfrontacja wiąże się z powiedzeniem tego, o czym się nie mówi, a każdy o tym wie, choć nigdy nie porusza się tej kwestii, np. alkoholizmu, wstrząs w stosunkach między rodzicami może nie być tak krańcowy, ale, tak czy inaczej, będzie silny. Ich związek może ulec zachwianiu.

Będziesz ulegał pokusom obwiniania siebie za problemy, jakie pojawią się w stosunkach między rodzicami. Będziesz zastanawiał się nad tym, czy nie lepiej byłoby odstąpić od sprawy.

Kiedy Carla – która zrezygnowała z podróży do Meksyku, aby odwiedzić matkę alkoholiczkę, potrzebującą obecności córki – dokonała konfrontacji z nią oraz ze współuzależnionym ojcem, małżeństwo rodziców przeżyło niemiły zgrzyt. Kiedy jej matka zaczęła wychodzić z nałogu, pozycja ojca została zachwiana. Jego poczucie własnej wartości było w dużym stopniu uzależnione od odgrywania roli silnego, adekwatnego rodzica. Kiedy żona

nie potrzebowała już takiego wsparcia z jego strony, jego rola w rodzinie straciła swoje znaczenie. Ich małżeństwo było zbudowane według pewnego wzorca wzajemnych relacji, który nie miał już w nowych warunkach zastosowania. Nie wiedzieli, jak się wzajemnie porozumiewać, nie było już wcześniej wypracowanej równowagi, stracili wspólny grunt. Carla miała mieszane uczucia.

Carla: Zobacz, co rozpętałam. Rozdrażniłam całą rodzinę.
Susan: Zaczekaj. Nic nie rozpętałaś. Oni sami to zaczęli.
Carla: Ale jeśli oni się rozejdą, będę czuła się potwornie.
Susan: Nie ma żadnego powodu, abyś czuła się winna. Oni przebudowują swój związek, ponieważ uzyskali nową informację. Ty nie wymyśliłaś tej informacji, ty ją po prostu ujawniłaś.
Carla: Tak, ale może to nie był dobry pomysł. Przedtem ich małżeństwo było udane.
Susan: Nie, nie było.
Carla: Ale wyglądało na udane.
Susan: Nie, nie wyglądało.
Carla: (po dłuższej przerwie): To może wyglądać na coś potwornego, że ostatecznie zdecydowałam się na to, by nie poświęcać się dłużej dla nich. Zamierzam, dla odmiany, umożliwić im podjęcie odpowiedzialności za siebie samych. I jeśli to każdego z nich unieszczęśliwi, to muszę pogodzić się z ich nieszczęściem.

Rodzice Carli nie rozwiedli się, ale też nie udało im się już nigdy odzyskać spokoju w małżeństwie. Ale chociaż kontynuowali wzajemną walkę, ich zmagania nie wywierały już niszczącego wpływu na życie Carli. Dzięki temu, że powiedziała im prawdę i nie dała się ponownie zdominować, kiedy rodzice zaczęli odgrzewać swoje zadawnione konflikty, zdołała zachować swoją wolność, co przedtem uważała za niemożliwe.

REAKCJE TWOJEGO RODZEŃSTWA

Chociaż w tej książce koncentruję się głównie na twoich stosunkach z rodzicami, konfrontacja nie odbywa się w próżni. Jesteś częścią systemu rodzinnego i każdy członek rodziny będzie podlegał jej oddziaływaniom. Twoje stosunki z rodzicami nie będą już po konfrontacji takie same, zmianie ulegną również twoje stosunki z rodzeństwem.

Czasami rodzeństwo miało doświadczenia podobne do twoich i będzie potwierdzać twoje wspomnienia. Ale czasami, choć wasze doświadczenia były podobne, rodzeństwo może być zdominowane przez rodziców i zaprzeczać albo zlekceważyć nawet najokropniejsze poniżenia zarówno twoje, jak i własne. Czasami ich doświadczenia mogą być zupełnie odmienne od twoich i nie będą mieli pojęcia, o czym ty w ogóle mówisz.

Czasem rodzeństwo będzie czuło się zagrożone twoją konfrontacją i może wściec się na ciebie za to, że naruszyłeś chwiejną rodzinną równowagę. Tak właśnie zareagował brat Carol.

Po otrzymaniu listu Carol ojciec zadzwonił do niej i zupełnie nieoczekiwanie poparł ją. Powiedział, że nie pamięta tych wszystkich rzeczy, o których pisała, ale prosi ją o wybaczenie jakiegokolwiek bólu, który jej sprawił. Carol była głęboko poruszona i podekscytowana możliwością nawiązania nowego kontaktu z ojcem. W kilka tygodni później zdruzgotała ją jednak druga rozmowa z ojcem, w czasie której nie tylko zaprzeczył doświadczeniom, o których pisała, lecz także temu, że przepraszał. Sytuację pogorszył dodatkowo młodszy brat Carol, który zaatakował ją za to, że ośmieliła się „roznosić niesmaczne kłamstwa” o ojcu. Powiedział jej, że ma „chory umysł”, oskarżając ojca o to, że stosował wobec niej przemoc.

Jeżeli twoje rodzeństwo reaguje negatywnie na konfrontację, może włożyć mnóstwo energii w to, aby dać ci do zrozumienia, jak bardzo wyprowadziłeś rodzinę z równowagi. Możesz otrzymać od nich wiele

listów, telefonów i wizyt. Mogą stać się oni emisariuszami twoich rodziców, przekazywać wiadomości, robić wymówki, ostrzegać czy stawiać ultimata. Mogą obrzucać cię wyzwiskami i robić wszystko, co tylko można, aby przekonać cię, że nie miałeś racji czy też że byłeś głupi, albo jedno i drugie. W takim przypadku musisz pamiętać o stosowaniu niedefensywnych odpowiedzi i trwaniu przy swoim prawie do mówienia prawdy. Oto kilka przykładów tego, co możesz powiedzieć rodzeństwu:

– Jestem gotowy porozmawiać z tobą o tym, ale nie pozwolę, abyś mnie znieważał.

– Rozumiem to, że chcesz bronić rodziców, ale to, co mówię jest prawdą.

– Nie robię tego po to, by kogoś denerwować, jest to coś, co muszę zrobić dla siebie.

– Kontakty z tobą są dla mnie bardzo ważne, ale nie zrezygnuję z własnych potrzeb tylko po to, aby podtrzymywać nasze stosunki.

– Ponieważ tobie to się nie przydarzyło, nie oznacza, że nie zdarzyło się mnie.

Kate, której ojciec – z zawodu bankier – bił zarówno ją, jak i jej siostrę Judy, była przekonana, że siostra pogardzi nią za to, że przywołuje ich bolesną przeszłość. Jednak zdecydowała się podjąć ryzyko.

> Zawsze… zawsze starałam się chronić Judy. Wiele razy obrywała gorzej ode mnie. Tego wieczoru kiedy wysłałam list do moich rodziców, zadzwoniłam do niej, ponieważ chciałam, aby wiedziała o tym, co robię. Powiedziała, że zaraz u mnie będzie i że musimy porozmawiać. Byłam pewna, że wpadnie w furię. Kiedy otworzyłam drzwi, zobaczyłam, że ona płacze. Rzuciłyśmy się sobie w ramiona i tak trwałyśmy przez długi czas. Rozmawiałyśmy i płakałyśmy, ściskałyśmy się, śmiały i znowu płakały. Przeszłyśmy przez to wszystko. Judy pamiętała niektóre rzeczy, o jakich ja zupełnie zapomniałam, i była naprawdę zadowolona, że może o nich pomówić. Powiedziała mi, że gdyby nie ja, mogłaby dusić to wszystko w sobie, Bóg wie jak długo. Poczuła się znacznie bardziej ze mną związana. Nie czuła się już taka samotna z tym całym brzemieniem. Naprawdę podziwiała moją odwagę i chciała,

bym wiedziała, że jest w pełni po mojej stronie. Kiedy Judy to powiedziała, ja dosłownie rozpłynęłam się.

REAKCJE INNYCH CZŁONKÓW RODZINY

Konfrontacja oddziałuje na każdego, z kim jesteś emocjonalnie związany, a w szczególności na twojego współmałżonka i dzieci, którzy są ofiarami drugiego stopnia twoich toksycznych rodziców. Po konfrontacji będziesz potrzebował takiego ogromu miłości i wsparcia, jaki tylko w ogóle możesz otrzymać. Nie obawiaj się poprosić o to. Nie bój się powiedzieć im, że przeżywasz bardzo trudny okres. Ale pamiętaj, oni nie będą doznawać takiej samej intensywności uczuć, i mogą nie w pełni rozumieć, dlaczego musiałeś zrobić to, co zrobiłeś. Ponieważ będzie to ciężki czas i dla nich, jeśli nie dadzą ci tyle wsparcia, ile byś sobie życzył, to musisz spróbować wykazać nieco zrozumienia dla ich uczuć.

Twoi rodzice mogą próbować wciągać do rozpętanej przez nich kampanii innych członków rodziny jako swoich sprzymierzeńców, aby siebie rozgrzeszyć, a z ciebie uczynić łajdaka. Mogą być w to włączeni krewni, którym jesteś bardzo bliski, tacy jak dziadkowie czy ulubiona ciocia. Niektórzy z tych krewnych mogą dać się wciągnąć w rodzinne zamieszanie i stanąć po stronie rodziców. Inni mogą stanąć po twojej stronie. Podobnie jak z rodzicami i rodzeństwem, powinieneś spotkać się z każdym członkiem rodziny, na jego bądź jej warunkach, i przypomnieć każdemu z nich, że podejmujesz pozytywne kroki dla polepszenia własnego samopoczucia i że nie powinni czuć się zobligowani do stawania po czyjejkolwiek stronie.

Mogą dotrzeć do ciebie nawet informacje z tak nieoczekiwanych źródeł jak najlepsza przyjaciółka matki czy twój pastor. Pamiętaj, nie masz obowiązku udzielać szczegółowych wyjaśnień pośrednikom nienależącym

do rodziny. Jeżeli nie będziesz chciał ich informować, możesz odpowiadać w ten sposób:

– Doceniam twoje zainteresowanie, ale to sprawa pomiędzy mną i rodzicami.

– Rozumiem, że chciałbyś pomóc, ale nie chcę z tobą o tym rozmawiać.

– Osądzasz coś, o czym nie masz pełnych informacji. Kiedy wszystko nieco się uspokoi, być może będę mógł z tobą o tym porozmawiać.

Czasami krewny albo bliski przyjaciel rodziny po prostu nie potrafi zrozumieć, dlaczego musiałeś przeprowadzić konfrontację z rodzicami i w rezultacie mogą ucierpieć na tym twoje stosunki z tą osobą. To nigdy nie jest łatwe; może to być najwyższa cena, jaką będziesz musiał zapłacić za swoją dobrą kondycję emocjonalną.

NAJNIEBEZPIECZNIEJSZE CHWILE

Bez porównania najgroźniejszą reakcją, na jaką powinieneś być przygotowany po konfrontacji, jest to, że twoi rodzice mogą podejmować próby przekreślenia tego wszystkiego, co zrobiłeś. Mogą dołożyć wszelkich możliwych starań, aby tylko cię ukarać. Mogą wygłaszać mowy o twojej zdradzie albo w ogóle przestać się do ciebie odzywać. Mogą grozić ci, że wyrzucą cię z rodziny albo wykreślą z testamentu. Złamałeś przecież rodzinne zasady milczenia i zaprzeczania. Zburzyłeś rodzinny mit. Określiłeś siebie jako odrębną jednostkę, rzucając wyzwanie beznadziejnemu tłamszeniu cię w rodzinnym szaleństwie.

W istocie rzuciłeś emocjonalną bombę atomową; możesz oczekiwać reperkusji. Im większy będzie gniew twoich rodziców, tym bardziej będzie cię kusiło, aby zrezygnować ze świeżo nabytej siły i szukać „spokoju za każdą cenę”. Będziesz zastanawiał się nad tym, czy to, co dotąd osiągnąłeś, jest rzeczywiście warte tej całej wrzawy, którą rozpętałeś. Wszystkie twoje

wątpliwości, ustawiczne rozważania, a nawet tęsknota do odzyskania poprzedniego status quo są czymś naturalnym. Toksyczni rodzice zrobią wszystko, aby powrócić do pierwotnego stanu swojskiej i wygodnej rodzinnej równowagi. Mogą być oni niewiarygodnie kusicielscy, śpiewając swą syrenią pieśń o winie, współczuciu i odpowiedzialności.

W takiej sytuacji szczególnego znaczenia nabiera twój system emocjonalnego wsparcia. Ulisses, bohater mitów greckich, został przywiązany przez załogę do masztu swego statku, aby nie podążyć za śpiewem syren. Słyszał ich głos, ale oparł się ich fatalnemu urokowi. Podobnie twój przyjaciel czy terapeuta (albo obaj jednocześnie) mogą ci pomóc, przytwierdzając cię do ochronnego emocjonalnego masztu, którym jesteś dla ciebie ty sam. Mogą zapewnić ci opiekę i utwierdzić w poczuciu własnej wartości, którego potrzebujesz, aby podtrzymać twoją wiarę w siebie i w doniosłość wyboru, którego dokonałeś.

Z doświadczenia wiem, że toksyczni rodzice rzadko spełniają groźbę wyrzucenia dzieci z rodziny, są zazwyczaj zbyt przybici i dążą jedynie do przeciwstawienia się drastycznym zmianom. Niemniej jednak nie można mieć żadnych gwarancji. Zetknęłam się z rodzicami, którzy wykreślili dzieci ze swojego życia, spełnili groźby wydziedziczenia albo wstrzymali jakąkolwiek pomoc finansową, której dotąd udzielali. Musisz być emocjonalnie i psychicznie przygotowany na każdą reakcję.

Nie jest łatwo utrzymać grunt pod nogami, gdy rodzina cię osacza. Ponoszenie konsekwencji własnego nowego zachowania jest jednym

z najbardziej brawurowych wyczynów, jakich kiedykolwiek od siebie żądałeś. Ale jednocześnie jest największą nagrodą.

Ustanawianie relacji z rodzicami w nowych warunkach

Gdy tylko huragan nieco przycichnie i będziesz miał szansę spojrzeć na efekty swojej konfrontacji i jej wpływ na stosunki z rodzicami, odkryjesz, że masz do wyboru trzy opcje.

Pierwsza:

powiedzmy, że twoi rodzice wykazali pewną zdolność zrozumienia twojego bólu i wzięli na siebie chociaż niewielką część odpowiedzialności za konflikty pomiędzy wami. Jeżeli wykazują jakąś gotowość do kontynuowania dyskusji, do analiz, do dzielenia z tobą uczuć i trosk, to istnieje szansa, że będziesz mógł zbudować wspólnie z nimi mniej toksyczny związek. Możesz stać się nauczycielem rodziców, ucząc ich sztuki traktowania cię jak równego im i porozumiewania się z tobą bez krytykowania i atakowania. Możesz nauczyć ich, jak bez lęku wyrażać własne uczucia. Możesz nauczyć ich, co jest, a co nie jest w waszych kontaktach dla ciebie dobre. Nie będę udawać, że tak właśnie dzieje się najczęściej albo choćby w większości przypadków, ale to naprawdę się czasami zdarza. Jednak nie będziesz wiedział, jakie są ich możliwości, dopóki nie doprowadzisz do przełomowego konfrontacyjnego sprawdzianu.

Druga:

twoi rodzice wykażą małą zdolność do zmiany waszych stosunków i powrócą do „tego, co zwykle”. Możesz wówczas zdecydować, że najodpowiedniejszą rzeczą dla ciebie będzie pozostać z nimi w kontakcie, ale na znacznie korzystniejszych dla ciebie warunkach. Pracowałam z wieloma osobami, które nie były gotowe do całkowitego odcięcia się od rodziców, ale nie były również skłonne do powrotu do *status quo ante*.

Osoby te postanowiły przyhamować, ustalając z rodzicami serdeczne, ale nieco sztuczne stosunki. Tacy pacjenci przestali okazywać rodzicom swoje najgłębsze uczucia i czułe miejsca, zamiast tego ograniczyli rozmowy do emocjonalnie neutralnych tematów. Ustanowili nowe reguły dotyczące charakteru kontaktów z rodzicami. Ta wypośrodkowana pozycja zdaje się spełniać swoje zadanie w przypadku wielu pacjentów i może też być użyteczna w twoim przypadku. Należy utrzymywać kontakty z toksycznymi rodzicami tak długo, jak stosunki te nie szkodzą twojemu zdrowiu psychicznemu.

Trzecia

i ostatnia opcja to zerwanie stosunków z rodzicami przez wzgląd na twoje dobro. Niektórzy rodzice są po konfrontacji tak nieustępliwie wrodzy, że wzmacniają swoje toksyczne zachowania. Zdarza się, że musisz wybierać pomiędzy nimi a twoją kondycją emocjonalną. Byłeś ograniczany przez całe swoje życie, teraz czas na otwarcie w nim nowej karty.

Jeżeli decydujesz się na trzecie rozwiązanie, to nie obejdzie się bez pewnego bólu, ale jest sposób na zapanowanie nad nim: separacja na próbę. Zrób sobie przerwę od rodziców – żadnego kontaktu przez co najmniej trzy miesiące. Żadnych spotkań, telefonów, listów. Nazywam to okresem „detoksykacji”, ponieważ daje każdej ze stron szansę wyrzucenia ze swego krwiobiegu chociaż części zżerającej ją trucizny oraz na rozważenie, ile znaczy dla niej podtrzymanie waszych wzajemnych stosunków. To moratorium nałożone na wzajemne kontakty może być trudne, ale może też być okresem ogromnego rozwoju. Jeżeli nie będziesz musiał wydatkować olbrzymiej ilości energii na konflikty z rodzicami, to będziesz miał jej znacznie więcej na swoje własne życie. Gdy tylko osiągniesz emocjonalny dystans, ty i twoi rodzice możecie na nowo odkryć szczere i dobre uczucia do siebie nawzajem.

Kiedy upłynie czas moratorium, powinieneś ocenić, czy rodzice złagodnieli. Poproś ich o spotkanie, aby to przedyskutować. Jeżeli w ich stanowisku nie nastąpiła żadna zmiana, to musisz zdecydować się na kolejne moratorium albo podjąć ostateczną decyzję o całkowitym zerwaniu z nimi.

Jeżeli zdecydujesz, że ostateczne zerwanie jest jedyną gwarancją twojego dobrego samopoczucia, to radzę zwrócić się do specjalisty, który pomoże ci przejść przez to wszystko. W tym okresie przerażone dziecko, które tkwi wewnątrz ciebie, będzie potrzebowało ustawicznego wspierania i kojenia. Pełen zrozumienia doradca może pomóc ci uspokoić to dziecko, a zarazem przeprowadzić dorosłego poprzez lęk i ból związany z powiedzeniem: „Żegnaj”.

Decyzja Joego

Alan, ojciec Joego, był wściekły długo po konfrontacji. Pił na potęgę. Po kilku tygodniach przekazał przez swoją żonę Joanne wiadomość dla Joego: jeżeli chcesz zobaczyć ojca ponownie, musisz go przeprosić. Matka dzwoniła prawie codziennie i błagała Joego, aby przyjął żądanie ojca, a wtedy – według słów matki – „będą mogli znowu być rodziną”.

Joe z przykrością pojął, że fałszywy świat jego rodziny będzie w dalszym ciągu niszczył jego zdrowie psychiczne. Napisał do rodziców krótki list, w którym powiedział, że rozpoczyna trzymiesięczny urlop od kontaktów z nimi, w czasie którego będą oni mogli jeszcze raz rozważyć swoje stanowisko, na co bardzo liczy. Zaproponował im ponowne spotkanie po owych dziewięćdziesięciu dniach, jeżeli będzie jeszcze co ratować.

Po przekazaniu listu Joe powiedział mi, że czuje się przygotowany na ostateczne i trwałe pożegnanie.

> Naprawdę miałem nadzieję, że będę wystarczająco silny, aby utrzymywać z nimi stosunki i nie ulegać psychicznym wypaczeniom wskutek ich szaleństwa. Ale teraz już wiem, że zbyt wiele od siebie żądam. Jeśli zatem, a na to się zanosi, będę musiał dokonać wyboru pomiędzy nimi a mną, wybieram siebie. Jest to prawdopodobnie najzdrowsza rzecz, jaką kiedykolwiek zrobiłem, ale czy ty wiesz, co się ze mną dzieje? Przez minutę czuję się dumny z siebie i naprawdę silny, a za chwilę czuję się wewnętrznie pusty. Boże, Susan, nie wiem, czy zdołam utrzymać się przy zdrowych zmysłach – to znaczy nie wiem, co ze mną będzie, jeżeli ta huśtawka potrwa dłużej.

Chociaż odcięcie się od rodziców było dla Joego bolesne, to wykazanie stanowczości dało mu nowe poczucie wewnętrznej siły. Zaczął się czuć bardziej pewny siebie w kontaktach z kobietami i w przeciągu sześciu miesięcy zaangażował się uczuciowo. Powiedział mi, że jest to najbardziej stabilny związek, jaki kiedykolwiek miał w życiu. Ponieważ jego poczucie wartości ustawicznie rozwijało się, to samo działo się z jego życiem.

Niezależnie od tego, czy negocjujesz z rodzicami na temat waszych lepszych stosunków, czy pozostajesz przy bardziej sztucznych związkach z nimi, czy wreszcie zrywasz z nimi stosunki całkowicie, to już robisz ogromny krok ku oderwaniu się od ciężaru przeszłości. Będziesz bardziej otwarty i chłonny na prawdziwe uczuciowe związki z samym sobą i innymi, jeżeli tylko przełamiesz stare, rytualne wzorce zachowań w kontaktach z toksycznymi rodzicami.

Konfrontacja ze starszymi bądź chorymi rodzicami

Wielu moich pacjentów staje przed bolesnym dylematem związanym z konfrontacją, jeśli ich rodzice osiągnęli już sędziwy wiek, niedomagają lub są chorzy. Targają nimi sprzeczne uczucia litości i złości. Niektórzy z nich mają silne poczucie podstawowego ludzkiego obowiązku, jakim jest opieka nad rodzicami powiązana z przewrażliwieniem odnośnie ich

wymagań. „Po co?”, mówią. „Mogłem to zrobić ileś lat temu. Oni mogą nawet nie pamiętać”. Albo: „Gdybym chciał doprowadzić do konfrontacji, mama mogłaby doznać kolejnego wstrząsu. Dlaczego nie pozwolić jej umrzeć w spokoju?”. A jednak wiedzą, że bez konfrontacji będzie im ciężej znaleźć spokój dla siebie.

Nie chcę pomniejszać istniejących trudności, ale to, że rodzic jest w sędziwym wieku albo cierpi na przewlekłą chorobę, niekoniecznie oznacza, że konfrontacja nie wchodzi w grę. Doradzam moim pacjentom, aby przedyskutowali ewentualne konsekwencje stresu emocjonalnego z lekarzem rodzica, aby określić, czy istnieje poważne ryzyko z medycznego punktu widzenia. Jeżeli tak, to istnieje możliwość takiego pokierowania konfrontacją, by umożliwić sobie powiedzenie prawdy, nawet jeśli zdecydowałeś nie mówić bezpośrednio do rodzica. Dokonując konfrontacji w ten sposób, możesz napisać listy, których nie wyślesz, ale możesz przeczytać je do ich fotografii, a jeżeli uczestniczysz w terapii, możesz przeprowadzić konfrontację za pomocą psychodramy. Szczegółowiej omówię te techniki w następnym podrozdziale zatytułowanym „Konfrontacja z rodzicem nieżyjącym”.

Techniki te okazały się bardzo pomocne dla tych moich pacjentów, którzy przez cały czas opiekują się jednym bądź obydwojgiem rodziców. Jeżeli rodzic mieszka wspólnie z tobą i jest zależny od ciebie, twoje wysiłki, aby bardziej otwarcie potraktować wasze stosunki, mogą osłabić napięcie pomiędzy wami i uczynić twoją rolę opiekuna łatwiejszą. Ale jest również możliwe, że konfrontacja może doprowadzić do takich niesnasek, że twoje życie stanie się nie do zniesienia. Jeżeli twoje aktualne warunki życiowe sprawiają, że nie możesz sobie pozwolić na stworzenie pewnego dystansu wobec rodziców, a konfrontacja mogłaby się do tego przyczynić,

możesz wybrać niektóre z powyższych rozwiązań, aby nadać konfrontacji odpowiedni przebieg.

„NIE MOGĘ TEGO ROBIĆ, ONA NIE CZUJE SIĘ NA TYLE DOBRZE, BY MOGŁA TO ZNIEŚĆ”

Jonathan, którego poznaliśmy w rozdziale trzecim, unikał bliższych więzi z kobietami, ponieważ ciągle buntował się przeciwko matce, która ustawicznie naciskała na niego, aby się ożenił. Po kilku miesiącach terapii zdecydował, że jest wiele rzeczy, o których chciałby powiedzieć swojej osiemdziesięciodwuletniej matce. Od czasu ataku serca przed kilkoma laty niedomagała, ale pomimo tego nie zaprzestała wścibskich telefonów i listów. Wizyty Jonathana u niej były bolesnymi przepychankami.

> Mam dla niej wiele współczucia, ale naprawdę denerwuje mnie jej władza nade mną. Obawiam się jednak, że jeśli powiem jej coś teraz, to ją to zabije, a nie chcę mieć tego na sumieniu. Więc odgrywam grzecznego chłopca. Dlaczego nie mogłem powiedzieć tego piętnaście czy dwadzieścia lat temu, gdy była o wiele silniejsza? Mogłem zaoszczędzić sobie wiele bólu.

W tym miejscu przypomniałam Jonathanowi, że konfrontacja nie oznacza zniszczenia drugiej osoby. Gdybyśmy mogli znaleźć inny sposób na to, by mógł uwolnić część swego bólu i gniewu w sposób łagodny i kontrolowany, odkryłby, że zawsze odnajduje się więcej spokoju w prawdzie aniżeli w jej unikaniu. Nie chciałam nakłaniać go do robienia czegoś, czego konsekwencje nie dałyby mu spokojnie żyć, ale istniała realna szansa na to, że uczciwa wymiana zdań z matką mogłaby wzbogacić ich stosunki.

Powiedziałam mu o pracy, którą obecnie prowadzę z chorymi i umierającymi rodzicami i ich dorosłymi dziećmi, która wskazuje, że

uczciwe rozpatrzenie wzajemnych stosunków nie tylko nie wyrządza żadnych szkód, ale często zbliża i dodaje otuchy obydwu stronom.

Oczywiście Jonathan mógł zdecydować się na zignorowanie własnych uczuć i udawanie, że nie ma żadnego problemu. Powiedziałam mu, że według mnie będzie to straszna strata czasu, jaki im obojgu jeszcze pozostał.

Jonathan zmagał się z tym przez kilka tygodni. Przynaglony przeze mnie porozmawiał z lekarzem matki, który zapewnił go, że jej kondycja z medycznego punktu widzenia jest dobra.

> Rozpocząłem rozmowę, pytając ją, czy wie, co myślę o naszych stosunkach. Powiedziała mi, że zastanawia się, dlaczego bez przerwy sprawiam wrażenie, że jestem nią zirytowany. To otworzyło mi drogę do tego, by spokojnie powiedzieć jej, w jaki sposób jej ciągłe kontrolowanie mnie wpłynęło na moje życie. Rozmawialiśmy godzinami. Powiedziałem jej rzeczy, o których nigdy nie przypuszczałem, że będę w stanie powiedzieć. Broniła się… czuła się urażona… w wielu sprawach zaprzeczała… ale jakoś poszło. Kilkakrotnie jej oczy zachodziły łzami i ściskała moją rękę. Aż trudno uwierzyć, jaka to ulga. Przywykłem do tego, że wszelkie kontakty z nią budziły we mnie przerażenie, ale ona przecież jest już tylko słabowitą staruszką. Nie mogę uwierzyć, że przez tyle lat bałem się z nią rozmawiać.

Jonathan po raz pierwszy w życiu mógł sobie pozwolić na uczciwość i naturalność w kontaktach ze swoją matką i z powodzeniem zmienić charakter ich stosunków. Czuł się tak, jakby nareszcie zrzucił z siebie ciężkie brzemię. Posiadł zdolność ujrzenia swojej matki taką, jaka jest teraz, bez kierowania się wspomnieniami i lękami. Mógł kontaktować się z nią taką, jaka jest w teraźniejszości, zupełnie odmienną od tamtej potężnej i władczej matki, którą zapamiętał tkwiący w nim mały chłopiec.

Konfrontacja Jonathana z matką miała kilka pozytywnych rezultatów, ale nie w każdym przypadku tak jest. Wiek czy choroba niekoniecznie sprawiają, że toksyczni rodzice są bardziej zdolni do zetknięcia się

z prawdą. Niektórzy mogą dojrzeć do tego w późniejszych latach, a stawanie twarzą w twarz z własnymi problemami etycznymi może uczynić ich bardziej podatnymi na przyjęcie chociaż części odpowiedzialności za swoje zachowania. Ale inni, gdy poczują, że życie przemija, mogą stać się bardziej zagorzali w zaprzeczeniach, poniżaniu i gniewie. Atakowanie ciebie może być jedynym znanym im sposobem na obronę przed własną depresją i paniką. Tacy rodzice mogą pójść do grobu gniewni i mściwi bez jakiegokolwiek przyznania się do błędów popełnionych wobec ciebie. Nie ma to znaczenia. Ważne jest tylko, abyś ty powiedział to, co musi być powiedziane.

Konfrontacja z rodzicem nieżyjącym

Jest to ogromnie frustrujące, jeżeli włożyłeś tyle ciężkiej pracy, by dojrzeć do konfrontacji, a jedno z rodziców bądź obydwoje nie żyją. Okazuje się jednak, że jest kilka sposobów umożliwiających przeprowadzenie konfrontacji nawet wówczas, gdy rodzice nie mogą być fizycznie obecni.

Jedną z metod, którą opracowałam i która zdała egzamin, jest napisanie listu i odczytanie go głośno przy grobie rodziców. Daje to silne poczucie rzeczywistej rozmowy z rodzicami oraz tego, że ostatecznie możesz wyrazić rzeczy, które tkwiły w tobie tak długo. W ciągu kilku lat otrzymałam wiele relacji zarówno od moich pacjentów, jak i od słuchaczy moich audycji radiowych, o bardzo pozytywnych wynikach konfrontacji przeprowadzonych przy grobie rodziców.

Jeżeli nie możesz udać się na grób rodzica, odczytaj list do jego fotografii, do pustego krzesła, albo komuś, kto należy do wspierającego cię systemu, i jest gotów rodzica zastąpić.

Masz jeszcze jedną możliwość: możesz porozmawiać z krewnymi, najlepiej z tego samego pokolenia co twój nieżyjący rodzic. Powiedz

członkowi rodziny (najlepiej takiemu, który jest twoim bliskim krewnym) o swoich doświadczeniach z rodzicami. Nie musisz prosić go, aby przyjmował na siebie odpowiedzialność za to, co zrobili rodzice, ale możliwość powiedzenia prawdy cioci czy wujkowi przynosi ogromną ulgę.

Możesz spotkać się z reakcją negatywną, taką, jaka nastąpiłaby ze strony rodziców, gdyby żyli. Krewny może reagować zaprzeczeniem, niewiarą, złością czy też obrazić cię. W takim przypadku powinieneś zrobić dokładnie to samo, co zrobiłbyś, gdyby na jego miejscu byli twoi rodzice: nie bądź reaktywny i defensywny. Jest to doskonała sposobność, aby w pełni zrozumieć, że to ty masz wyzbyć się poczucia odpowiedzialności za wszystko, co się zdarzyło w twoim dzieciństwie, a nie oni.

Z drugiej strony członek rodziny może udzielić ci nieoczekiwanego potwierdzenia, a nawet przeprosić w imieniu rodziców. Tak stało się w przypadku Kim, którą ojciec kontrolował za pomocą pieniędzy i niedających się przewidzieć nastrojów. Chociaż ojciec nie żył od pięciu lat, czuła ona potrzebę przeprowadzenia konfrontacji z jednym z członków swej rodziny. Postanowiła wybrać młodszą siostrę ojca, Shirley, i zaprosiła ją na obiad.

Podczas sesji, która miała miejsce po tym spotkaniu, zauważyłam, że Kim była zachwycona jego rezultatami.

> Wiesz, wszyscy bali się mojego ojca. Był on rodzinną gwiazdą pierwszej wielkości i Shirley zawsze zachowywała się tak, jakby go adorowała. Możesz sobie zatem wyobrazić, jak trudno było mi jej powiedzieć, jakim draniem był dla mnie. Ale kiedy to zrobiłam, stała się rzecz nieprawdopodobna. Powiedziała mi, że zawsze bała się mojego ojca, że kiedy byli dziećmi, był dla niej straszny i że wcale się nie dziwi temu, co mówię. Następnie powiedziała mi – i to było najlepsze – że jakieś osiem lat temu dała mu na urodziny brunatną koszulę – wiesz, taką, jakie nosili naziści. Powiedziała, że chciała jeszcze naszyć na nią swastykę, ale to już chyba byłoby za wiele.

Śmiałyśmy się, płakałyśmy, było cudownie. Ludzie w restauracji musieli pomyśleć, że jesteśmy pomylone.

Kiedy Shirley otworzyła się przed Kim, przekazała jej informację: „Rozumiem, co czujesz i wiem, że to wszystko jest prawdą”. Kim odkryła, że dzięki temu, iż cofnęła swoje doświadczenie do pokolenia, z którego ono pochodziło, mogła uwolnić powstrzymywany lęk i winę dotyczącą realności czynów jej ojca.

Mam pełną świadomość tego, że ta technika może być często nieprzydatna, jako że w większości przypadków krewni nie są odpowiedzialni za twoje traumatyczne doświadczenia. Musisz rozważyć wszystkie za i przeciw. Jeżeli osoba krewnego, w zastępstwie rodzica, może pomóc ci uleczyć autodestrukcyjne duchowe i emocjonalne rany, to oczywiste wydaje się, że warto doprowadzić do takiej rozmowy, która może być dla ciebie nieprzyjemna i chwilowo wytrącić cię z równowagi.

Nie ma złej konfrontacji

Konfrontacja jest jednym z etapów drogi wiodącej do niezależności.

Bez względu na to, co zdarzy się podczas konfrontacji, czy też w jej wyniku, zawsze wychodzisz z niej jako zwycięzca, ponieważ miałeś odwagę ją przeprowadzić.

Nawet jeśli nie wracasz do domu z trofeami, nawet jeśli nie zdołałeś powiedzieć wszystkiego, co zaplanowałeś, nawet jeśli stałeś się defensywny i skończyłeś na tłumaczeniu się i nawet jeśli twoi rodzice natarli na ciebie… to zrobiłeś to. Powiedziałeś prawdę o twoim życiu sobie i rodzicom, a lęk, który więził cię w twojej starej roli, jaką wobec nich odgrywałeś, nie ma już nad tobą kontroli.

Rozdział 14

Leczenie ran kazirodztwa

Profesjonalna pomoc jest niezbędna dla tych dorosłych, którzy byli seksualnie wykorzystywani jako dzieci. Moje doświadczenia wskazują jednocześnie, że pomimo głębokości urazu w żadnym innym przypadku terapia nie jest aż tak bardzo skuteczna.

W tym rozdziale zamierzam przedstawić techniki postępowania, które opracowywałam i udoskonalałam w toku pracy z ponad tysiącem ofiar kazirodztwa. Prezentuję je, ponieważ chcę, abyś dostrzegł, jak wielka szansa stoi przed tobą i jak wspaniały może być powrót do siebie. Przestrzegam jednak przed jakimikolwiek próbami samodzielnej pracy nad tym problemem bez pomocy psychoterapeuty.

Proces leczenia ma część początkową, środkową i końcową. Rozkład jazdy jest specyficzny i oznaczony – jeżeli będziesz go przestrzegał, odzyskasz swoją godność i ambicję.

Wiem, że niektórzy terapeuci, a także pacjenci, którzy są ofiarami kazirodztwa, preferują termin „osoba” z doświadczeniami kazirodczymi aniżeli określenie ofiara kazirodztwa i tak też jest dobrze. Ale według mnie ofiara kazirodztwa jest bardziej trafnym określeniem tego życiowego doświadczenia. Mam oczywiście uznanie dla tych semantycznych prób złagodzenia bólu dzięki wprowadzeniu mniej drastycznych określeń, ale tylko wtedy, gdy określenie osoba z doświadczeniami kazirodczymi nie

stanowi przeszkody dla pełnego ukazania, ile potrzeba pracy, by możliwy był powrót do normalnego funkcjonowania.

„Dlaczego potrzebna mi terapia?”

Jeżeli jako dziecko byłeś molestowany, wszystkie albo większość zdań umieszczonych poniżej uznasz za prawdziwe:

1. Masz głęboko zakorzenione poczucie swej niskiej wartości, winy i wstydu.
2. Inni łatwo cię wykorzystują i wyzyskują.
3. Wierzysz, że wszyscy inni są ważniejsi od ciebie.
4. Wierzysz, że jedynym sposobem zaskarbienia sobie miłości jest zaspokojenie potrzeb innych kosztem twoich własnych.
5. Jest ci bardzo ciężko narzucić innym pewne ograniczenia, wyrażać swój gniew czy powiedzieć „nie”.
6. Przyciągasz do siebie ludzi okrutnych i chamskich. Jesteś przekonany, że możesz sprawić, że pokochają cię albo będą dla ciebie mili.
7. Jest ci trudno zdobyć się na ufność wobec innych. Z góry zakładasz, że ludzie zdradzą cię albo zranią.
8. Sprawy seksu i seksualna sfera twojego życia krępują cię i niepokoją.
9. Nauczyłeś się zachowywać tak, jakby wszystko było w porządku, gdy tak nie jest.
10. Nie wierzysz, że zasługujesz na sukces, szczęście czy udany układ partnerski.
11. Jest ci bardzo trudno wyzwolić w sobie radość i spontaniczność.
12. Czujesz, że nigdy nie miałeś dzieciństwa.
13. Często jesteś zły na własne dziecko (lub dzieci) i oburzasz się na to, że mają lepiej, niż ty miałeś.

14. Zastanawiasz się nad tym, jak by to było, gdybyś mógł czuć się normalnym człowiekiem.

Te autodestrukcyjne wzorce zachowań, uleganie tyranii powstają we wczesnym okresie życia, są bardzo trwałe i trudne do przezwyciężenia bez pomocy terapeuty – psychoterapia może ci ułatwić proces eliminowania ich ze swego życia.

WYBÓR TERAPEUTY

Koniecznie musisz się zwrócić do takiego terapeuty, który legitymuje się przygotowaniem specjalistycznym i doświadczeniem w pracy z ofiarami kazirodztwa. Większość terapeutów nie ma odpowiednich kwalifikacji niezbędnych w tej specjalistycznej dziedzinie terapii, i żaden terapeuta nie nauczy się niczego o kazirodztwie w szkole wyższej. Pytaj każdego potencjalnego terapeutę o jego przygotowanie i doświadczenie. Jeśli nie pracował dotąd z żadną ofiarą kazirodztwa, czy też nie uczestniczył w żadnych warsztatach, seminariach, konferencjach dotyczących postępowania w leczeniu skutków kazirodztwa, to proponuję, abyś poszukał kogoś innego.

Najlepszą terapię dla ofiar kazirodztwa prowadzą terapeuci specjalizujący się w terapii rodzinnej stosujący techniki zorientowane na działanie, np. psychodramę. Psychiatrzy opierający się na nauce Freuda są najmniej skuteczni, ponieważ Freud odwrócił swoje początkowe (i ścisłe) twierdzenia dotyczące zarówno powszechności występowania, jak i istoty urazów powstałych w wyniku kazirodztwa. Wielu psychiatrów i psychoanalityków opierających się na szkole Freuda podchodzi do relacji pacjentów seksualnie wykorzystywanych w dzieciństwie ze sceptycyzmem i niewiarą.

W ostatnim dziesięcioleciu powstało w kraju wiele grup samopomocy dla ofiar kazirodztwa. Choć grupy te dają wielu ofiarom kazirodztwa wsparcie i poczucie wspólnoty, to nie ma w nich terapeuty, który by nadał pracy strukturę i kierunek. Grupa samopomocy jest lepsza niż nic, ale lepiej jest być w grupie prowadzonej przez profesjonalistę.

TERAPIA INDYWIDUALNA CZY GRUPOWA

Najlepszym sposobem pracy dla osób mających doświadczenia związane z kazirodztwem jest przyłączenie się do grupy osób będących w podobnej sytuacji, prowadzonej przez doświadczonego terapeutę, znającego takie problemy.

Jednym z symptomów występującym niemal u wszystkich osób, które doświadczyły kazirodztwa, jest poczucie izolacji. Ale kiedy otaczają cię ludzie mówiący o uczuciach i doświadczeniach podobnych do twoich, poczucie izolacji zaczyna zanikać. Członkowie grupy opiekują się tobą i wspierają cię. Mówią: „Wiemy, co czujesz, wierzymy ci, cierpimy z tobą, chcemy dla ciebie jak najlepiej”.

Tylko nieliczni nie czują się w takiej grupie dobrze, ale większość ludzi obawia się jej przynajmniej na początku. Możesz czuć się spięty, skrępowany i niezdolny do opowiedzenia „o tym” przy obcych ludziach. Wierz mi, te uczucia trwają zwykle nie dłużej niż dziesięć minut.

Niewielka grupa osób będących ofiarami kazirodztwa jest zbyt słaba emocjonalnie, aby dać sobie radę z intensywnością pracy. Wtedy lepsza jest terapia indywidualna. Zawsze tworzę grupy składające się z mężczyzn i kobiet. Płeć może być różna, ale uczucia i trauma są takie same.

Grupy terapeutyczne dla osób będących ofiarami kazirodztwa w moim centrum terapii są otwarte. Każdy nowy członek może przyłączyć się w każdej chwili. Oznacza to, że ktoś, kto rozpoczyna pracę, znajdzie się

w grupie z ludźmi, którzy osiągnęli już różne etapy poprawy. Stanowi to wspaniałą zachętę dla nowego członka grupy – może on zobaczyć kogoś, kto jest już gotowy do pełnej odnowy i oddalenia od siebie doświadczenia kazirodztwa.

PIERWSZY RAZ W GRUPIE

Kiedy nowy pacjent pojawia się w grupie, zaczynamy sesję od ćwiczenia wtajemniczającego – każdy członek grupy opowiada o swoich doświadczeniach związanych z kazirodztwem: kto to był, jak to było, kiedy się zaczęło, jak długo trwało, kto jeszcze o tym wie. Nowy członek grupy opowiada jako ostatni.

To wtajemniczanie pomaga przełamać opory i umożliwia ci włączenie się do grupy w aktywny sposób. Być może będzie to twój pierwszy raz, kiedy będziesz szczegółowo opowiadał o swoich przeżyciach. Przekonasz się, że nie jesteś osamotniony, że inni ludzie doświadczyli podobnego urazu.

Wtajemniczanie ciebie sprzyja kontynuacji procesu znieczulenia urazów u pozostałych członków grupy. Za każdym razem, gdy wtajemniczana jest nowa osoba, członkowie grupy muszą powtarzać to, co przez długi czas było dla nich nie do opowiedzenia. Im częściej ma to miejsce, tym bardziej każda osoba w grupie znieczula się na wstyd i poczucie winy. Przejście przez ten etap jest dla nowego członka grupy bardzo trudne. Jest źródłem ogromnego bólu i wstydu. Za trzecim czy czwartym razem opowiadanie o swych urazach staje się łatwiejsze, a zakłopotanie w sposób zauważalny się zmniejsza. Z czasem, dla kogoś, kto opowiedział swoją historię dziesięć

czy dwadzieścia razy, nie jest to trudniejsze aniżeli opowiadanie o każdym innym nieszczęśliwym wydarzeniu w życiu.

Etapy leczenia

Osoby będące ofiarami kazirodztwa prowadzę przez trzy zasadnicze etapy: oburzenie, żal i uwolnienie.

Oburzenie to potężny gniew pochodzący z samego rdzenia człowieka – wynika z uświadomienia sobie przemocy i zdrady. Jest pierwszym, najtrudniejszym etapem pracy.

Większość dorosłych, którzy byli napastowani jako dzieci, ma znakomicie przećwiczone odczuwanie smutku, samotności i tego, że są źli. Żal jest uczuciem im znanym, ale wybuch gniewu nie. W rezultacie często próbują oni przeskoczyć przez etap związany z wybuchem gniewu i przejść do etapu żalu. Jest to błąd. Żal musi zostać poprzedzony wybuchem gniewu. Oczywiście nie da się zupełnie oddzielić od siebie tak głębokich uczuć – żal istnieje w wybuchu gniewu, a wybuch gniewu obecny jest również i w żalu. Ale w tej pracy stanowią one oddzielne etapy.

GNIEW OFIARY

Aby obarczyć odpowiedzialnością tego, kogo należy, musisz zdobyć się na wybuch gniewu i nauczyć się, w bezpiecznych warunkach terapii, uwalniać go.

Dla wielu z was, łatwiej jest to powiedzieć, aniżeli zrobić. Przez lata trzymałeś emocje w zamknięciu. Nauczyłeś się tłumić wybuchy gniewu tak skutecznie, że stałeś się perfekcjonistą w uleganiu i poświęcaniu się. To tak, jakbyś mówił: „Nie jestem zepsuty. Mogę dowieść tego przez to, że będę doskonały. Poświęcam wszystko dla innych, nie złoszczę się, robię to, co

mi każą”. Uwolnienie twojego gniewu jest jak wybuch wulkanu. Erupcja może być miażdżąca.

Jeśli twoja wściekłość znalazła ujście całkowicie poza świadomością, możesz być szczególnie podatny na takie objawy jak bóle głowy czy depresja.

W przypadku innych osób problem nie polega na tym, jak zareagować na swój wybuch gniewu, ale jak go kontrolować. Możesz kipieć z wściekłości na każdego, z wyjątkiem tych, na których jesteś naprawdę wściekły – na twoich rodziców. Coś może ciągle skłaniać cię do przerzucania wybuchu gniewu przeznaczonego dla rodziców na przypadkowych ludzi. Możesz działać w sposób tak brutalny, że może to wśród osób z twego otoczenia budzić przerażenie.

Techniki, które zaprezentuję w dalszej części tego rozdziału, pozwolą ci na uzewnętrznienie własnego gniewu w sposób kontrolowany, chroniący cię przed utratą panowania nad sobą i umożliwiający ci przełamanie blokady i uwolnienie wściekłości.

ŻAL OFIARY

W procesie leczenia będziesz w aktywny sposób przeżywał żal nad stratami, które poniosłeś – stratą wyobrażenia o posiadaniu „dobrej rodziny”, niewinności, miłości, dzieciństwa, lat, które mogły być szczęśliwe i twórcze. Ten żal może cię przytłoczyć. Twój terapeuta musi wykazać wiele odwagi i doświadczenia, aby pomóc ci przez to przejść i wyjść z tego. Tak jak w przypadku każdego innego żalu, nie ma innych łatwiejszych sposobów ani też żadnej drogi na skróty.

UWOLNIENIE I UMOCNIENIE

W ostatnim etapie terapii, kiedy wyrzucisz już z siebie własną wściekłość i żal, będziesz uczył się gromadzić energię, którą zużyłeś na przeżywanie tych uczuć i wykorzystywać ją do odbudowania własnego życia i obrazu samego siebie. Jednocześnie osłabnie większość z symptomów twojej traumy albo też nauczysz się nad nimi panować. Odzyskasz poczucie godności i spojrzysz na siebie po nowemu – jak na osobę wartościową i w pełni zasługującą na miłość. Po raz pierwszy w życiu staniesz przed nowymi możliwościami – niemającymi już nic wspólnego z odczuwaniem i zachowywaniem się jak ofiara.

Techniki terapeutyczne

Dwiema głównymi technikami, które stosuję w tej terapii, jest pisanie listów i psychodrama. Opracowałam również szereg ćwiczeń grupowych, które okazały się szczególnie pomocne w przypadku leczenia osób będących ofiarami kazirodztwa i innych dorosłych dzieci toksycznych rodziców. Techniki te mogą być stosowane zarówno w terapii indywidualnej, jak i grupowej. Ponieważ jedynie niewielki procent pracy terapeutycznej z ofiarami kazirodztwa w moim centrum odbywa się indywidualnie, wybrałam przykłady z sesji grupowych.

Listy

Polecam każdemu członkowi grupy napisać jeden list w tygodniu, zwłaszcza na początku terapii. Piszą oni listy w domu, a następnie odczytują je głośno przed grupą. Chociaż od nikogo nie wymagam, aby wysyłał te listy, wiele osób decyduje się to zrobić. Proszę moich pacjentów, aby pisali listy, opierając się na następującym schemacie:

1. do agresorów,

2. do drugiego rodzica (zakładając, że jeden z rodziców był agresorem; dorośli, którzy byli molestowani przez członków rodziny innych niż rodzice, powinni napisać najpierw do agresora, a potem do każdego z rodziców),

3. do zranionego dziecka od siebie jako dorosłego,

4. „bajka” o swoim życiu,

5. do współmałżonka czy sympatii (jeśli masz),

6. do każdego ze swoich dzieci.

Po napisaniu tej serii listów proszę członków grupy, aby zaczęli tę serię od nowa. W ten sposób listy stają się nie tylko skutecznym narzędziem w procesie uzdrawiania, ale także znakomitym wskaźnikiem postępów. Listy pisane w pierwszych tygodniach terapii będą odmienne zarówno w treści, jak i nastroju od listów pisanych trzy bądź cztery miesiące później.

LIST DO AGRESORA

W pierwszym liście – do agresora – chcę, abyś wyrzucił z siebie wszystko, abyś dał upust całej swojej wściekłości. Tak często, jak to tylko możliwe, stosuj wyrażenia: „Jak śmiałeś…” i „Jak mogłeś”. Te wyrażenia ułatwią ci obcowanie z własnym wybuchem wściekłości.

Kiedy po raz pierwszy spotkałam Janine, łagodną, drobniutką, trzydziestosześcioletnią blondynkę, rzadko mówiła głośniej aniżeli szeptem. Jej ojciec napastował ją między siódmym a jedenastym rokiem życia – ale Janine ciągle miała nadzieję, że w jakiś sposób zdobędzie jego miłość. Była w sposób szczególny niechętna do uznania swojej wewnętrznej wściekłości. Płakała w czasie wtajemniczenia i była niezadowolona, kiedy poprosiłam, by napisała list do ojca. Zachęcałam ją, aby napisała list po to, by wybuchnąć wściekłością na to, jak ojciec zranił ją i zdradził. Przypomniałam jej, że ojciec nigdy nie zobaczy tego listu.

Po naszej wspólnej pracy oczekiwałam, że jej pierwszy list będzie jedynie próbą, pełną tęsknoty i pobożnych życzeń. A oto, jaką miałam niespodziankę:

> Drogi tato,
> nie jesteś wcale „drogi” i stałeś się moim ojcem tylko dlatego, że pewnej nocy spuściłeś się w mamie. Nienawidzę cię i żal mi ciebie. Jak śmiałeś gwałcić swoją małą córeczkę?
> Gdzie twoje przeprosiny, tato? Gdzie podziała się moja czystość? Gdzie moje poczucie godności? Nie uczyniłam nic, abyś mnie nienawidził. Nie próbowałam cię prowokować. Czy małe dziewczynki są bardziej ponętne? Czy to tak? Czy małe piersi czynią cię silniejszym, draniu? Powinnam była splunąć na ciebie. Nienawidzę siebie za to, że nie miałam odwagi walczyć z tobą. Jak śmiałeś wykorzystywać swoją przewagę jako mój ojciec, do tego, żeby mnie gwałcić? Jak śmiałeś znieważać mnie? Jak śmiałeś nie rozmawiać ze mną?
> Kiedy byłam zupełnie mała, zabrałeś mnie nad ocean, trzymałeś moją rękę i spacerowaliśmy wśród fal, pamiętasz? Patrzyłam na wszystko twoimi niebieskimi oczami, ufałam ci. Tak bardzo chciałam, abyś mnie docenił. Chciałam, żebyś był dumny ze mnie. Byłeś dla mnie czymś więcej niż tylko dręczycielem dziecka, ale nie obchodziło cię to, no nie? Nie zniosę już dłużej udawania, że to się nie stało. Stało się, tato, i ciągle we mnie żyje.
> Janine

List Janine wydobył znacznie więcej uczuć, aniżeli mogły to sprawić godziny rozmów. Była ona przerażona intensywnością swoich uczuć, ale zarazem podniesiona na duchu, że po raz pierwszy mogła je bezpiecznie rozważyć i wyrazić.

Connie – urzędniczka kasy zapomogowo-pożyczkowej którą ojciec w dzieciństwie napastował i która w późniejszym czasie nabrała do siebie odrazy za to, że spała z setkami mężczyzn – przyłączyła się do tej grupy kilka miesięcy wcześniej aniżeli Janine. Connie przejawiała porywczość i była agresywnie nastawiona wobec samej siebie. Nazywałam ją moim

„twardzielem”, ale wiedziałam, jaka była pokorna i wrażliwa. W swoim pierwszym liście do ojca uczucia Connie zostały przelane na papier bezładnie – bez żadnej myśli przewodniej, bez żadnej formy. Ale kiedy Connie odczytała swój drugi list, było jasne, że zarówno jej uczucia, jak i sposób postrzegania stały się znacznie bardziej zorganizowane i ukierunkowane:

Drogi tato,

trochę życia upłynęło od czasu, kiedy napisałam mój pierwszy list w grupie Susan – tak wiele się zmieniło. Kiedy zaczynałam, byłeś dla mnie nadal przerażającym wilkołakiem i w pewien sposób stałam się podobna do ciebie. Kazirodztwo było wystarczająco ohydne, ale ja również musiałam żyć z tym, że mnie gwałciłeś oraz z bezustanną groźbą gwałtu z twojej strony. Jak śmiałeś odebrać mi dzieciństwo? Jak śmiałeś zrujnować mi życie?

Ostatecznie zaczynam układać sobie to wszystko. Jesteś obrzydliwym, zepsutym mężczyzną. Wykorzystałeś mnie w każdy możliwy sposób, w jaki człowiek może wykorzystać człowieka. Sprawiłeś, że kochałam cię w taki sposób, w jaki córka nie powinna kochać ojca, a ja byłam bezsilna, żeby cię powstrzymać. Nie czułam się normalna, czułam się plugawa. Wszystko szło tak źle, a ja zachowywałam się w taki samoniszczący sposób, że cokolwiek, COKOLWIEK się zmieni, musi zmienić się już tylko na lepsze.

Nie mogę rozwiązać twoich problemów czy problemów matki, ale mogę rozwiązać swoje, a jeśli któreś z was dwojga, czy oboje, czujecie się urażeni, nic na to nie poradzę. Nie prosiłam się o napastowanie.

Connie

Jak tylko Connie wybuchnęła gniewem, stała się zdolna do porzucenia nienawiści i wstrętu do samej siebie. Im częściej to miało miejsce, tym bardziej umacniała swoje zaangażowanie we własny rozwój i uzdrowienie.

LIST DO MILCZĄCEGO PARTNERA

Kiedy napisałeś już list do swojego agresora, napisz do swojego drugiego rodzica, w większości przypadków jest to matka. Jeżeli uważasz, że matka nie wiedziała nic o kazirodztwie, ten list może stanowić pierwszą możliwość do opowiedzenia jej o tych doświadczeniach.

Jeśli uważasz, że matka dobrze wiedziała o kazirodztwie, albo jeśli już powiedziałeś jej o tym, wtedy, kiedy to się działo, tkwi w tobie ogromny ładunek wściekłości. Musisz wyrazić wściekłość za brak ochrony; za to, że ci nie wierzono albo obwiniano cię; za to, że wykorzystywano cię niczym jagnię ofiarne, aby utrzymywać destrukcyjne małżeństwo i destrukcyjną rodzinę w nienaruszonym stanie; za to, że byłeś mniej ważny dla matki aniżeli jej potrzeba materialnego bezpieczeństwa czy podtrzymania status quo.

List Connie do matki stanowi wzruszający przykład ogromnej ambiwalencji, jaka występuje u większości ofiar kazirodztwa w stosunku do swoich matek. List zaczynał się wyliczeniem aktów seksualnej przemocy, których doznała od ojca. Następnie przystąpiła do wyrażenia własnego zdania na temat roli matki w tym rodzinnym dramacie:

> …czuję, że ty także mnie zdradziłaś. Uważa się, że matki mają chronić córki, ale ty tego nie zrobiłaś. Nie troszczyłaś się o mnie i dlatego zraniłaś mnie. Nie chciałaś widzieć? Czy też nie za bardzo zależało ci na tym, by widzieć? Jestem taka wściekła na ciebie za te wszystkie samotne, pełne strachu lata, jakie przeżyłam. Porzuciłaś mnie. Święty spokój z ojcem był dla ciebie tak cholernie ważny, że oddałaś mu mnie w ofierze. Tak potwornie boli świadomość tego, że nie byłam wystarczająco ważna, by mnie bronić. Nie mogę nawet odczuwać jak normalny człowiek. Moi rodzice ukradli mi nie tylko dzieciństwo, ukradli również moje emocje. Nienawidzę was i kocham tak bardzo, że naprawdę wszystko mi się gmatwa. Dlaczego nie troszczyłaś się o mnie, mamusiu? Co miałaś mi do zarzucenia? Czy kiedykolwiek otrzymam odpowiedź?

W przejmującym sposobie, w jaki Connie wyraziła własne zakłopotanie, odbija jak echo niepewność, którą odczuwają wszystkie osoby będące ofiarami kazirodztwa, spowodowane pytaniem, dlaczego matkom nie udało się ich ochronić. Jak to ujęła Connie: „Nawet zwierzęta bronią swoje małe”.

LIST DO ZRANIONEGO DZIECKA

Pod wieloma względami list do zranionego dziecka, które tkwi w tobie, może być dla ciebie najtrudniejszym listem do napisania, ale też może okazać się najważniejszy. Ten list rozpoczyna proces „urodzicowiania” samego siebie.

Urodzicowianie oznacza wnikanie w głąb siebie, aby odzyskać kochającego, zapewniającego ochronę rodzica dla zranionego dziecka, które wciąż w sobie nosisz. Jest to rodzic, który poprzez ten list pociesza, przywraca zaufanie i chroni tę część ciebie, która jest wciąż przerażona i którą łatwo zranić.

Wielu z tych, którzy byli w dzieciństwie seksualnie wykorzystywani, odcięło się od własnego wewnętrznego dziecka. Wasz wstyd zamienia się w pogardę i wstręt do tego „zepsutego” i bezbronnego dziecka. Aby bronić się przed tymi ogromnie bolesnymi uczuciami, mogłeś próbować wyprzeć się go, ale ono może być co najwyżej w tobie ukryte i nie można go porzucić.

Chcę, abyś pisząc ten list, wziął w ramiona to dziecko i ponownie zespolił je ze swoją osobowością. Daj temu dziecku wychowanie i wsparcie, którego ty nigdy nie miałeś. Spraw, by po raz pierwszy czuło się kochane i doceniane.

Dan – inżynier, seksualnie wykorzystywany w dzieciństwie przez ojca – przez długi czas czuł obrzydzenie do małego chłopca sprzed lat, do chłopczyka, który był zbyt słaby, aby zbuntować się przeciwko ojcu. Ten

fragment listu do małego chłopca ukazuje, jak dramatycznie zmieniły się jego uczucia po kilku sesjach grupowych:

> Drogi mały Danie,
> byłeś ślicznym chłopcem, niewinnym. Byłeś czystą miłością. Chcę odtąd opiekować się tobą. Byłeś utalentowany i twórczy. Pozwolę ci rozwinąć twoje talenty. Teraz jesteś bezpieczny. Możesz kochać i być kochanym. Nikt nie będzie cię ranił. Możesz już wyjść z ukrycia. Zaopiekuję się nami. Połączę nas. Zawsze byliśmy osobno, gdy odgrywaliśmy różne role, poznawaliśmy swoje życie. Nie jesteś pomyleńcem. Po prostu się boisz. On nie może cię już zranić. Przestałem już sięgać po alkohol i narkotyki, które skrywały twój gniew, twoją wściekłość, twój smutek, twoją depresję, twoją winę, twój lęk. Możesz uwolnić te uczucia. Przestałem nas karać, tak jak robił to on. Oddałem się Bogu. Jesteśmy warci zachodu. Ja jestem wart zachodu. Świat, który stworzyliśmy, jest już gotowy. Budzimy się. Ciągle jeszcze boli, ale nie tak bardzo. I to właśnie jest prawdziwe.
> Dan

Dan posłużył się tym listem nie tylko po to, by porozumieć się ze swym wewnętrznym dzieckiem, ale po to, by upewnić się, że decyzja o odrzuceniu narkotyków i alkoholu była krokiem ku samopotwierdzeniu. Kiedy napisał ten list, po raz pierwszy zrozumiał związek pomiędzy autodestrukcyjnym zachowaniem a bólem swego dzieciństwa.

BAJKA

Gdy napiszesz już te trzy listy, to musisz teraz napisać opowiadanie opisujące twoje życie językiem bajki i obrazów. Będziesz pisał o sobie jako o małej księżniczce albo szlachetnym młodym księciu, który żył wśród złych królów czy ohydnych potworów bądź też smoków w mrocznych lasach czy rozpadających się zamkach. Napiszesz o kazirodztwie jako o Czarnej Śmierci czy burzy z piorunami, końcu radości lub czymkolwiek innym, co tylko powstanie w twojej wyobraźni.

Ta bajka stanowi pierwsze zadanie, które napiszesz w trzeciej osobie; zamiast stosować punkt widzenia „ja”, będziesz pisał „on” albo „ona”. Pozwoli ci to zobaczyć swój wewnętrzny świat z nowej, obiektywnej perspektywy, stwarzającej emocjonalny dystans pomiędzy tobą i urazami twojego dzieciństwa. Gdy będziesz zwracać się do małej dziewczynki jako „do niej” zamiast „do mnie”, ostry ból doświadczeń zacznie zanikać. Kiedy twoje uczucia zostaną powołane do życia jako symbole, będziesz zdolny zetknąć się z nimi na poziomie, na jakim nigdy z nimi nie obcowałeś, i osiągniesz jaśniejsze zrozumienie tego, co ci się przydarzyło.

Jedynym ograniczeniem, jakie ci narzucam, jest to, żeby twoja bajka, oprócz swojego smutnego początku, miała również pełne nadziei zakończenie. Przecież bajka jest alegorią twojego życia i jest nadzieją. Możesz naprawdę nie wierzyć w to, gdy zaczniesz pracę, ale pisząc optymistycznie o przyszłości, zaczniesz malować bardziej pozytywne obrazy w swoim umyśle. Jest to szczególnie ważne dla osób, które nie mogą wyobrazić sobie swej szczęśliwej przyszłości. Wyobrażając sobie lepsze życie, możesz zacząć formułować konkretne, możliwe do osiągnięcia cele, a w momencie gdy masz, dysponujesz czymś, co inspiruje twoje życie.

Nigdy nie zapomnę dnia, kiedy Tracy – która była napastowana przez ojca, agenta ubezpieczeniowego – przeczytała swoją bajkę. Była ona długa, a zatem przedstawiam tylko jej fragmenty. Prawda i nadzieja, które Tracy odnalazła dzięki temu ćwiczeniu, zmieniły jej spojrzenie na problem:

> Dawno temu rosła sobie mała roślina w dość odosobnionej dolinie otoczonej górami. Mała roślina, która nazywała się „Ivy” (akronim utworzony od słów: ofiara kazirodztwa – incest victim), była bardzo nieszczęśliwa, a więc często wpatrywała się w rzekę, skrycie marząc o tym, aby uciec na drugą stronę. Małym zakątkiem świata Ivy rządził sławetny Król Morris Lester, znany wszystkim jako Moe. Zauważ, że gdy połączysz pseudonim i nazwisko, wyjdzie z tego Moe Lester, i to, co słyszysz, jest

właśnie tym, o co chodzi. Moe czuł namiętność do delikatnych roślin. Kiedy Ivy zaczynała kwitnąć, Moe dostrzegł ją i był zdziwiony faktem, że była ona tak dojrzała, jak tylko może być soczysta zieleń. Moe popełniał z Ivy jeden ohydny czyn za drugim, a mimo to ona czciła go i traktowała jak Króla. Moe w ogóle nie miał wstydu, a to, czego mu brakowało, wynagradzała mu Ivy. Biedna Ivy odsunęła się zupełnie od świata i w swojej okropnej samotności miała tylko jednego towarzysza. Był nim Gil Trip.

Gil był niepozornym stworzeniem, które ślizgało się po Ivy, skubało jej liście, łodygę i korzenie. To właśnie Gil, tak bardzo jak nikt inny, dręczył i więził Ivy w tej dolinie. Nadszedł jednak dzień, kiedy Ivy doznała olśnienia, bo pojawił się wyzwoliciel: „Kim jesteś?" – zapytała Ivy. „Jestem twoją Baśniową Chrzestną Matką, znaną jako Susan z Północy. Pakuj swoje rzeczy, a żwawo. Wkrótce cię przesadzę". Ivy wpadła w panikę. „Ale nie ma drogi przez rzekę" – zapłakała. „Owszem jest!" – wykrzyknęła Susan zwycięsko. „Możesz pojechać na moim Gniewoszu. Niósł mnie daleko, to i ciebie przeniesie". Przyczepiona do Gniewosza, takiego, jakiego jeszcze nikt przedtem nie widział, Ivy pozwoliła się ponieść i wyrwać z doliny goryczy.

Zastosowana przez Tracy fantazja i humor pozwoliły jej odzyskać chociaż część swawolności, która w tak bezwzględny sposób została zdeptana w dzieciństwie.

Niektórzy z moich pacjentów sprzeciwiają się, kiedy zadaję im napisanie bajki, twierdząc, że nie potrafią pisać albo że jest to błazenada. Zawsze jednak bajka staje się jednym z naszych najbardziej poruszających i kojących ćwiczeń.

LIST DO TWOJEGO PARTNERA

Twoim następnym listem powinien być list do twojego partnera. Jeśli nie masz małżonka, sympatii czy osoby, z którą prowadzisz wspólne życie, może to być dawna sympatia czy były współmałżonek (pamiętaj, że nie musisz wysyłać tego listu). Wyjaśnij jemu czy jej, w jaki sposób trauma twojego dzieciństwa wpływa na wasz związek. Nie musisz przyjmować

odpowiedzialności za każdy problem, z którym się borykacie, ale twoja niezdolność do ufności, przymus bycia uległym, przykre doświadczenia seksualne mogą w twoim życiu zbierać obfite żniwo. Najważniejszą rzeczą w tym liście jest to, że uczciwie mówisz o tym, co się w twoim życiu zdarzyło. Jest to ważny moment uwalniania się od wstydu.

LIST DO TWOICH DZIECI

Seria twoich listów kończy się napisaniem do każdego z twoich dzieci. Jeżeli nie masz dzieci, możesz napisać do dziecka, które planujesz mieć, albo do dziecka, którego nigdy nie miałeś. List ten będzie ponowną afirmacją twojej zdolności kochania i umocni cię w przekonaniu, że poprzez doświadczanie bólu i przejście przez ból osiągniesz wewnętrzną siłę, która pozwala ci stać się lepszym rodzicem.

Potęga psychodramy

Po przeczytaniu wszystkich listów odgrywamy w grupie krótkie scenki dotyczące spraw poruszanych w listach. Uważam psychodramę za znakomitą możliwość wglądu i skuteczną technikę w pracy nad urazem kazirodztwa i innymi życiowymi problemami moich pacjentów.

Odgrywanie ról omija rozumowanie i zaprzeczanie, które mogą pojawić się jako obrona przeciwko własnym uczuciom. Daje ono szansę wyrażenia szerokiej gamy emocji w stosunku do członków rodziny, zanim będziesz gotowy stanąć przed nimi. Stwarza bezpieczną atmosferę, w której możesz wypróbować nowe zachowania. Wszystkie te czynniki są niezmiernie ważne dla powodzenia terapii.

Po trzech miesiącach pobytu w grupie Connie poczuła się na tyle silna, aby wysłać swoje listy do matki i ojca. Wiedziała jednak, że gdy listy dotrą,

będzie potrzebowała wiele wsparcia. Zapytałam, czy jej mąż, Wayne, może jej to zapewnić, a ona nieśmiało przyznała, że on dotąd nie wie o tym, że ojciec wykorzystywał ją seksualnie.

Jak większość ofiar kazirodztwa, Connie była przekonana, że straciłby dla niej zainteresowanie, że mogłaby wydać mu się wstrętna i odpychająca. Choć długie lata wspólnego pożycia potwierdziły, że Wayne był kochającym i dającym wsparcie człowiekiem, lęk nie pozwalał jej na wyjawienie bolesnej tajemnicy. Ale teraz zaistniała potrzeba powiedzenia mu tego.

Aby pomóc Connie uwolnić się od tych lęków, poleciłam jej, aby posłużyła się odgrywaniem ról w grupie dla przećwiczenia rozmowy z Wayne'em, zanim zaryzykuje zrobienie tego w rzeczywistości. Odegraliśmy kilka scen z udziałem moim i innego uczestnika grupy grającego Wayne'a, który reagował w różny sposób, począwszy od całkowitej akceptacji aż do całkowitego odrzucenia.

W jednej bardzo dramatycznej scenie Connie sama grała rolę Wayne'a, aby spróbować doznać jego uczuć. Ja grałam Connie. Po przekazaniu „Wayne'owi" opowieści tego, co ojciec „mi" zrobił, powiedziałam, czego od niego potrzebuję:

> **Susan** (jako Connie)**:** Potrzebuję teraz twojej miłości i wsparcia. Chcę mieć pewność, że to nic między nami nie zmieniło i że nie nienawidzisz mnie ani nie myślisz, że jestem ohydna.
>
> **Connie** (jako Wayne)**:** Oczywiście, że cię nie nienawidzę. Żałuję tylko, że nie powiedziałaś mi tego wcześniej, próbowałbym ci jakoś pomóc. Gdy wiem o wszystkim, jesteś mi jeszcze droższa. Zawsze wiedziałem, że coś bolesnego gryzło cię w środku i sprawiało, że byłaś bez przerwy podejrzliwa i zagniewana. Teraz wiem, co to jest. Wszystko zaczyna mieć sens. Żałuję, że nie mogłem uwolnić cię od bólu i żałuję, że nie ufałaś mi na tyle, by powiedzieć mi o tym wcześniej.

W tym momencie Connie przestała odgrywać rolę.

Connie: Gdy byłam nim, naprawdę mogłam poczuć jego miłość do mnie. Wszystko będzie dobrze. Jestem tego pewna. A jeśli nie (uśmiechnęła się), już ja mu pokażę.

Możesz zastosować odgrywanie ról, aby ośmielić siebie do przerwania milczenia. Kiedy Connie w końcu opowiedziała Wayne'owi o swoim dzieciństwie, przekonała się, że próby w grupie w znacznym stopniu uwolniły ją od lęków. Wayne rzeczywiście był tak wyrozumiały, jak to sobie wyobraziła, a jego wsparcie przez pozostałą część terapii było dla niej niezmiernie pomocne.

Ćwiczenia na uzdrawianie wewnętrznego dziecka

Obok pisania listów i odgrywania ról istnieje wiele bardzo skutecznych uzdrawiających ćwiczeń grupowych. Dwa podane poniżej należą do najlepszych.

ZMIENIANIE HISTORII – ĆWICZENIE MÓWIENIA „NIE"

Jeśli jesteś taki jak większość ofiar kazirodztwa, to nie umiesz powiedzieć „nie". Możesz myśleć, że jesteś bezsilny, że zawsze musisz robić to, o co cię poproszą. Te przekonania mają swoje źródło w doświadczeniach związanych z tym, że byłeś zmuszany, zastraszany i upokarzany przez silnie oddziaływującego rodzica.

Aby umożliwić sobie odzyskanie siły, zamknij oczy i wyobraź sobie ten pierwszy raz, kiedy byłeś napastowany, ale zmień to wydarzenie. Przywołaj obraz pokoju, w którym to się stało. Ujrzyj napastnika. Wyciągnij ręce i odpychaj go, mówiąc: „Nie! Nie możesz! Nie pozwalam ci. Odejdź! Bo wszystkim o tym powiem. Będę krzyczeć!". Wyobraź sobie, że napastnik cię usłuchał. Zobacz, jak odwraca się i opuszcza pokój, staje się coraz mniejszy i niknie za drzwiami.

Chociaż możesz odczuwać znaczny ból z tego powodu, że nie mogłeś zrobić tak we właściwym czasie, zmienianie historii jest ekscytującym i umacniającym ćwiczeniem. Jak powiedział Dan:

> Boże, dałbym wszystko w świecie, aby zrobić to w rzeczywistości. Ale zrobienie tego nawet teraz daje mi poczucie siły, o której nawet nie wiedziałem, że jest. Nikt z nas nie był w stanie wówczas się obronić, ale jestem, do diabła, pewien, że nauczymy się tego teraz!

WYBÓR: BYĆ DZIECKIEM CZY BYĆ DOROSŁYM

Jednym z najtrudniejszych ćwiczeń grupowych jest to, w którym członkowie grupy odgrywają siebie samych w wieku, kiedy zaczęli być napastowani.

W ćwiczeniu tym należy przywołać uczucia, jakich doznawałeś, gdy byłeś dzieckiem. Pomoże ci w tym usadowienie się na podłodze – krzesła i sofy są dla dorosłych. Pamiętaj, że maluchy nie mówią tak jak dorośli – mają własne słownictwo i sposób postrzegania świata. Zaraz po sformowaniu grupy złożonej z wykorzystywanych dzieci opowiedz prowadzącemu o „czymś niesamowitym”, co dzieje się u ciebie w domu. Pozostałe „dzieci” mogą zadawać ci pytania i wspomagać cię. Poniższy fragment jednej z sesji grupowych pokazuje przeprawę, jaką miała Connie.

> **Susan:** Cześć, kochanie, ile masz lat?
> **Mała Connie** (głosikiem dziecka)**:** Siedem.
> **Susan:** Wiem, że twój tatuś robi z tobą brzydkie rzeczy. Może byś mi o tym wszystkim opowiedziała.
> **Mała Connie:** Mm… trudno mi o tym mówić. Jest mi bardzo wstyd, mój tatuś… on przychodzi do mojego pokoju… zdejmuje mi majteczki i dotyka mnie i liże mnie… no wiesz, tam na dole, po mojej pipi. Później pociera swoim pipi po mojej nodze i tak ciężko oddycha, a po chwili coś takiego białego ciągnącego wychodzi i wtedy on mówi mi, żebym wzięła ręcznik i to wytarła i mówi mi, że jeśli kiedyś powiem o tym

komuś, to mnie zbije.

Susan: Jak się czujesz, kiedy tatuś ci to robi?

Mała Connie: Czuję się okropnie przerażona i jest mi niedobrze. Myślę, że muszę być naprawdę złą dziewczynką dla tatusia, że mi robi takie coś. Czasami żałuję, że nie umarłam, bo wtedy on by zobaczył, jak wstrętnie się czuję i gdybym umarła, musiałby przestać to robić.

W tym momencie obrona Connie – „twardziela" załamała się. Inni członkowie grupy utworzyli krąg wokół niej i kołysali ją, gdy łkała przez kilka minut.

Wśród łkań Connie powiedziała nam, że nie płakała od lat i że przerażało ją uczucie bezbronności. Zapewniłam ją, że uwolnienie jej miękkości i wrażliwości będzie źródłem siły, nie słabości. To przerażone, zranione dziecko wewnątrz niej nie będzie musiało już dłużej się ukrywać.

Po tym jak twoje „dziecko" uzewnętrzniło się i zostało pocieszone, trzeba, byś dokonał świadomego wyboru powrotu do swojego dorosłego ja. Wstań i spójrz na rozmiary swojego ciała. Poczuj siłę dorosłości. Zdolność powrotu do siebie dorosłego jest źródłem siły, którą możesz przywołać, kiedy poczujesz się bezbronnym dzieckiem.

To tylko kilka spośród wielu grupowych ćwiczeń, z których twój terapeuta może skorzystać. Wraz z pisaniem listów i odgrywaniem ról ćwiczenia grupowe są głównymi krokami na drodze do zrzucenia z siebie piętna ofiary.

Konfrontacja z rodzicami

Pisząc to, odczuwam głęboki smutek, bo muszę cię ostrzec, że ludzie, których zadaniem było obudzenie w tobie uczucia miłości i chronienia ciebie, dokonają najprawdopodobniej emocjonalnego szturmu, kiedy ośmielisz się powiedzieć im prawdę. Wszystko, co zostało powiedziane

o konfrontacji, staje się ważne w dwójnasób, gdy do konfrontacji staje napastnik, który dopuszczał się kazirodztwa.

– Musisz mieć silny system wsparcia.

– Musisz ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć.

– Musisz dokonać zmiany przekonań o tym, kto jest odpowiedzialny.

– Musisz być przygotowany na radykalną zmianę swoich stosunków z rodzicami, a nawet na ich zerwanie.

Jeżeli rodzice nadal są ze sobą, możesz dokonać konfrontacji z nimi obojgiem albo z każdym osobno. Ale zauważyłam, że w przypadku konfrontacji dotyczących kazirodztwa przebiegają one mniej burzliwie, gdy przeprowadza się je z każdym z rodziców z osobna. Jednoczesne uczestnictwo rodziców w konfrontacji sprawia, że często zacieśniają szeregi, aby ochronić własne małżeństwo przed tym, co odbierają jako atak. W tym przypadku będzie to sytuacja dwóch na jednego, i wtedy należy szczególnie zadbać o to, abyś i ty miał przy sobie osobę, która cię wesprze.

Chociaż trudno jest przewidzieć, jak zareaguje napastnik, to konfrontowanie go z nim samym zdaje się osłabiać napięcie. Agresor może zaprzeczać, że kazirodztwo miało miejsce, może wściec się i opuścić sesję, może atakować twojego terapeutę za to, że zachęca cię do ubliżania rodzinie, może usiłować pomniejszać swoje występki, ale może też przyznać się do tego, co zrobił. Jeśli uzna swoje winy, wystrzegaj się usprawiedliwiania go. Agresorzy często próbują manipulować swoimi ofiarami, by wzbudzić litość.

Choć etapy konfrontacji są takie same jak w przypadku innych toksycznych rodziców, istnieje kilka szczegółów, które należy uwzględnić w części „To, co teraz od ciebie chcę”. Reakcja twojego agresora na te prośby będzie jedynym wskaźnikiem twoich przyszłych z nim stosunków. Oto, co masz prawo chcieć:

1. Pełnego uznania tego, co się zdarzyło. Jeżeli agresor twierdzi, że nie pamięta, poproś, by uznał to, nawet jeśli on tego nie pamięta, ponieważ musi to być prawda, ponieważ ty to pamiętasz.

2. Przeproszenia.

3. Pełnego przyjęcia odpowiedzialności i kategorycznego zdjęcia odpowiedzialności z ciebie.

4. Gotowości zadośćuczynienia. Na przykład, może on poddać się terapii, zapłacić za twoją terapię, przeprosić innych ludzi z twojego otoczenia za ból, jaki spowodował, być gotowym do porozmawiania o tym, kiedy będziesz tego potrzebował.

Ostrzeżenie: przeprosiny mogą być bardzo kuszące i wzbudzać fałszywą nadzieję, że wasze stosunki zmienią się w sposób zasadniczy. Jeżeli przeprosiny nie są poparte żadnymi zmianami w zachowaniu agresora, nic się nie zmieni. Musi wykazywać gotowość zrobienia czegoś z tym problemem. Innymi słowy, przeprosiny mogą być tylko pustymi słowami, które wystawią cię na kolejne rany i rozczarowania.

To oczywiste, że pełne zadośćuczynienie uzyskują tylko nieliczni – najważniejsze dla twojego rozwoju jest jednak to, że potrafiłeś swoje żądania sformułować. Musisz określić zasady waszych przyszłych stosunków. Musisz jednoznacznie powiedzieć, że nie będziesz dłużej żył w kłamstwie, półprawdach, tajemnicach i zaprzeczeniach. I co najistotniejsze, musisz postawić jasno sprawę, że nie zamierzasz już dłużej ponosić odpowiedzialności za gwałt popełniony na tobie – że już dłużej nie będziesz ofiarą.

„Już najwyższy czas, byśmy przestali udawać”

Tracy zdecydowała się przeprowadzić konfrontację z ojcem i matką osobno. Powiedziała ojcu, że uczestniczy w terapii, ale nie powiedziała,

w jakiej. Powiedziała, że bardzo by jej pomógł, gdyby przyszedł i wziął udział w sesji wraz z nią. Zgodził się, ale zanim w końcu się pojawił, odwoływał kilkakrotnie swoją wizytę.

Ojciec Tracy, Harold, był szczupłym łysiejącym mężczyzną po pięćdziesiątce. Był nieskazitelnie wypielęgnowany i wyglądał na człowieka na stanowisku, którym w rzeczywistości był. Kiedy zapytałam go, czy wie, dlaczego Tracy chciała, aby przyszedł spotkać się ze mną, powiedział, że miała „świetny pomysł". Rozpoczęłam od poproszenia Tracy, by powiedziała ojcu, w jakiej uczestniczy terapii.

> Jestem w grupie ofiar kazirodztwa, tato. Z ludźmi, którzy mają ojców i czasem matki, którzy zrobili im to, co ty mi zrobiłeś.

Harold wyraźnie zaczerwienił się i odwrócił oczy. Zaczął coś mówić, ale Tracy powstrzymała go, i zmusiła do tego, by jej wysłuchał. Mówiła mu o tym, co jej zrobił, i o tym, jak przez to czuła się wstrętna, przerażona, zawstydzona i nieczysta. Potem powiedziała mu, jak kazirodztwo wpłynęło na jej życie.

> Nigdy nie czułam, że mam prawo polubić innego mężczyznę. Zawsze czułam, że cię zdradzam albo cię oszukuję. Czułam się jak twoja własność, jakbym nie miała żadnego życia poza tobą. Uwierzyłam ci, kiedy mi powiedziałeś, że jestem pomiętłem – przecież nosiłam w sobie tę ohydną tajemnicę. Myślałam, że to była moja wina. Przez większość życia byłam w depresji, ale nauczyłam się grać, że wszystko jest w porządku. Ale nie wszystko jest w porządku, tato, i już najwyższy czas, byśmy przestali udawać. Moje małżeństwo prawie się rozpadło, bo nienawidziłam seksu, nienawidziłam mojego ciała, nienawidziłam siebie! Ale to wszystko teraz się zmienia. Ale ty wychodzisz z tego bez szwanku, a ja przez całe życie noszę ten garb. Zdradziłeś mnie, wykorzystałeś, zrobiłeś najgorszą rzecz, jaką może zrobić ojciec swojej córeczce.

Następnie Tracy powiedziała ojcu, czego od niego oczekuje – przeproszenia i pełnego uznania jego odpowiedzialności. Dała mu również szansę powiedzenia o tym matce, zanim zrobi to sama.

Ojciec Tracy był oszołomiony. Oskarżył ją, że go szantażuje. Nie próbował zaprzeczać kazirodztwa, ale usiłował pomniejszyć sprawę, przypominając Tracy, że nigdy jej „fizycznie nie zranił". Rzeczywiście, przepraszał, ale wszystko sprowadzało się do tego, jak się to odbije na jego małżeństwie i pozycji zawodowej, gdyby to wszystko dostało się do „publicznej wiadomości". Zaprzeczał, że potrzebna mu terapia, ponieważ prowadzi „użyteczne i wydajne życie".

Przez następny tydzień Tracy naciskała na niego, aby „wyznał" wszystko matce. Potem Tracy opowiedziała w grupie o następstwach:

> Matka była zdruzgotana, ale zaraz też poprosiła mnie, abym wybaczyła mu i nie mówiła o tym nikomu w rodzinie. Kiedy powiedziałam jej, że nie zamierzam spełnić jej prośby, zapytała, dlaczego tak bardzo chcę ich zranić. Czyż to nie cudowne – nagle to ja jestem najgorsza w tym wszystkim.

Każdy w grupie bardzo chciał wiedzieć, jak Tracy czuje się od chwili, gdy powzięła ten ogromny krok. Nigdy nie zapomnę jej odpowiedzi:

> Czuję się tak, jakby ten trzydziestotonowy ciężar spadł z moich ramion. Wiecie, teraz już rozumiem, że mam prawo mówić prawdę i nie jestem odpowiedzialna za to, że inni ludzie nie mogą sobie z tym poradzić.

Wszyscy byliśmy poruszeni, zobaczywszy, jak Tracy odzyskała siłę i przeszła długą drogę aż do zrzucenia z siebie piętna ofiary. Ostatecznie Tracy zdecydowała się utrzymywać stosunki z rodzicami, ale w bardzo ograniczonym zakresie.

BIEG POMIĘDZY KAMIENNYMI ŚCIANAMI

Tracy potrzebowała podczas konfrontacji z ojcem bardzo niewielkiej pomocy z mojej strony. W innym przypadku, Liz – której ojczym, wszechobecny miejscowy pastor, nie tylko wykorzystywał ją, ale prawie zadusił, kiedy zdobyła się na odwagę powiedzieć mu, by przestał – wymagała ogromnej pomocy, szczególnie gdy jej matka i ojczym nalegali na przyjście razem. Kiedy Liz powiedziała rodzicom, że chce, aby przyszli na sesję terapeutyczną, powiedzieli, że „zrobią wszystko, aby tylko pomóc w jej problemach psychicznych".

Kiedy Liz miała trzynaście lat, powiedziała matce o tym, że ojczym ją wykorzystuje, podejmując w ten sposób desperacki wysiłek, aby go powstrzymać. Matka nie uwierzyła jej, a Liz nie ponawiała prób.

Ojczym Lizy, Burt, był sześćdziesięcioletnim wytwornym mężczyzną o rumianej twarzy. Istotnym szczegółem było to, że ubrał się na sesję w duchowny strój z białą koloratką. Matka Lizy, Rhoda, była szczupłą kobietą o surowej twarzy, z czarnymi włosami. Obydwoje byli pełni szczerego oburzenia od momentu, jak tylko weszli w drzwi.

Liz zrobiła i powiedziała wszystko, co przygotowała wcześniej, ale jak tylko próbowała pomówić o napastowaniu jej, napotkała na kamienny mur oporu pełnego złości, zaprzeczeń i oskarżeń. Według rodziców była ona szalona, wymyśliła to wszystko i była nikczemną, mściwą dziewczyną, próbującą odegrać się na Burcie za to, że utrzymywał „surową dyscyplinę". Liz obstawała przy swoim, ale prowadziło to donikąd. Spojrzała na mnie bezradnie. Wtrąciłam się:

> Obydwoje wystarczająco ją zdradziliście – nie zamierzam pozwolić na więcej. Przykro mi, że żadne z was nie miało odwagi potwierdzić prawdy. Dobrze wiesz, Burt, że to, co mówi Liz, jest prawdą. Nikt nie wynagrodzi jej upokorzenia i bólu. I nikt nie wynagrodzi lat depresji i wstydu. Już samym swoim występkiem przekroczyłeś wszelkie prawa, ale chcę, żebyś wiedział, że ponieważ jesteś dla innych dzieci autorytetem i osobą godną zaufania, Liz i ja zadenuncjowałyśmy cię w Służbie

Ochrony Dziecka (Child Protective Services). Jeżeli jeszcze kiedyś skrzywdzisz kolejne dziecko, nasz raport posłuży przeciwko tobie. Nie mam pojęcia, jak możesz być pastorem, kiedy całe twoje życie opiera się na kłamstwie. Jesteś oszustem i dręczycielem, wielebny! Ty wiesz o tym i Bóg o tym wie.

Twarz Burta skamieniała. Nie powiedział nic, ale jego wściekłość była oczywista. Zwróciłam się do matki Liz w ostatniej próbie skłonienia jej, by stanęła na wysokości zadania w obliczu prawdy, ale moje słowa natrafiły na mur głuchoty.

Opór Burta i Rhody był nie do przebicia i nie widziałam powodu, by przedłużać ból Liz. Uzyskała informacje, jakich potrzebowała, a zatem poprosiłam Burta i Rhodę, by wyszli.

Liz wiedziała, że musi dokonać wyboru pomiędzy rodzicami a własną kondycją emocjonalną. Niemożliwością było mieć jedno i drugie. Podjęcie decyzji nie trwało długo:

Muszę wyrzucić ich ze swojego życia. Są już zbyt szaleni. Jedynym sposobem, bym mogła utrzymywać z nimi stosunki, to też oszaleć. Teraz kiedy jestem już silniejsza, wydają mi się, jakby byli z innej planety. Boże, Susan – i ta kobieta miała być moją matką!

Zaczęła płakać. Trzymałam ją przez kilka minut, gdy łkała. Kończąc, powiedziała:

Myślę, że to, co boli najbardziej, to zrozumienie, że im po prostu na mnie nie zależy i nigdy nie zależało. Uważam, zgodnie z jakąkolwiek normalną definicją miłości, że nie kochają mnie.

Tym ostatnim zdaniem Liz dowiodła, że jest gotowa przyjąć straszliwą prawdę, z którą musi się zmierzyć wielu dorosłych wykorzystywanych seksualnie w dzieciństwie – jej rodzice okazali się po prostu niezdolni do

miłości. Była to ich, a nie jej, wina i skaza na ich reputacji, bo to oni stworzyli tę bolesną rzeczywistość.

KONFRONTACJA Z MILCZĄCYM PARTNEREM

Rodzice Connie mieszkali w innym stanie, więc zdecydowała się przeprowadzić konfrontację za pomocą dwóch oddzielnych listów: do ojca i do matki. W czasie ćwiczenia, w którym odgrywała siebie jako dziecko, Connie przypomniała, że kiedy ojciec napastował ją po raz pierwszy, powiedziała o tym matce. Zależało jej szczególnie na tym, by się dowiedzieć, dlaczego matka nie podjęła żadnych kroków, aby ją ochronić. Po wysłaniu listów Connie umierała z lęku. Po trzech tygodniach pogodziła się z faktem, że nie dostała odpowiedzi od ojca.

„Ależ otrzymałaś – powiedziałam. – Odpowiedział, że nic go to nie obchodzi”.

Connie otrzymała jednak list od matki. Jego fragment przeczytała grupie:

> Nie ma znaczenia to, co powiem, zawsze będzie niewspółmierne do krzywdy, jaka została ci wyrządzona. W tym czasie myślałam, że chronię cię, jak tylko umiem najlepiej. Rozmawiałam z nim o tym, a on przeprosił i przysięgał mi, że więcej tego nie zrobi. Wydawał się taki szczery. Błagał o jeszcze jedną szansę i mówił, że mnie kocha. Nikt nigdy nie będzie wiedział o moim strachu i niepewności. Nie wiedziałam, co robić, myślałam, że to już koniec z tym problemem. Teraz, ku mojemu rozgoryczeniu, dowiaduję się, w jak łatwy sposób mnie zwiódł. Tak bardzo pragnęłam szczęśliwej rodziny, że uciekłam się do wielkiego ukrywania. Byłam tak pochłonięta utrzymywaniem spokoju w naszym życiu. Wszystko zaczyna mi wirować w głowie i nie mogę teraz wydobyć więcej słów na ten temat. Być może, tak jak zawsze, nie jestem dla ciebie żadną pomocą, Connie, ale proszę, przyjmij to, że bardzo cię kocham i chcę dla ciebie wszystkiego, co najlepsze.
> Kocham, mama

List ten wzbudził pewną nadzieję w Connie, że mogłaby nawiązać z matką bardziej uczciwe stosunki. Zgodnie z moją sugestią Connie zaplanowała rozmowę przez telefon pomiędzy matką, mną i sobą. W czasie rozmowy matka Connie, Margaret, ponownie wyraziła swój żal z powodu tego, co się stało i ponownie przyznała się do swojej słabości oraz do tego, że brała we wszystkim udział. Również zaczęłam mieć nadzieję, że te dwie kobiety mogą zbudować coś wartościowego pomiędzy sobą… dopóki Connie nie poprosiła o jedną rzecz, której naprawdę pragnęła:

> Nie oczekuję, że opuścisz go po tylu latach, ale jest jedna rzecz, która ma dla mnie duże znaczenie. Chcę, abyś poszła do niego i powiedziała mu, jak okropne było to, co mi zrobił. Nie chcę nic od niego – jest wstrętnym, szalonym mężczyzną, a ja musiałam to akceptować. Ale chcę, aby to od ciebie usłyszał.

Margaret milczała przez długą chwilę.

> **Margaret:** Nie mogę tego zrobić. Po prostu nie mogę tego zrobić. Proszę, nie proś mnie o to.
> **Connie:** A więc zamierzasz chronić go przede mną tak jak zawsze. Kiedy otrzymałam twój list, myślałam, że może w końcu będę miała matkę. Myślałam, że może będziesz mogła choć tym razem być po mojej stronie. Wyrażać żal, to nie wszystko, mamo. Musisz zrobić coś dla mnie. Musisz pokazać mi, że mnie kochasz, a nie tylko tak mówić.
> **Margaret:** Connie, to było dawno temu. Masz własne życie, własną rodzinę. On jest wszystkim, co mam.

Connie była głęboko rozczarowana, kiedy matka odmówiła zrobienia tej jednej rzeczy, o którą ją prosiła, ale uświadomiła sobie, że matka dokonała własnego wyboru dawno temu. Oczekiwanie, że teraz życie ich obu potoczy się inaczej, świadczyłoby o tym, że Connie nie liczy się z faktami.

Connie zdecydowała, że dla własnego dobrego samopoczucia będzie utrzymywać listowny i telefoniczny kontakt z matką i przyjmie jej

zastrzeżenia. Postanowiła zerwać kontakt z ojcem.

„ZACZNIEMY WSZYSTKO OD NOWA”

Matka Dana, Evelyn, emerytowany wykładowca szkoły wyższej, kiedy syn przerwał milczenie, zareagowała zupełnie inaczej. Gdy Dan poczuł się w końcu na tyle silny, aby powiedzieć matce, że był seksualnie wykorzystywany przez ojca, jego rodzice byli już od dziesięciu lat rozwiedzeni.

Evelyn rozpłakała się, kiedy usłyszała szczegóły tego, co spotkało jej syna. Wstała i wzięła go w ramiona.

> Och, Boże, kochanie, tak mi przykro. Dlaczego mi nie powiedziałeś? Mogłam przecież coś z tym zrobić. Nie miałam pojęcia. Wiedziałam, że było z nim coś okropnie nie w porządku. Nasze stosunki seksualne układały się fatalnie i wiedziałam, że zawsze masturbował się w łazience, ale nigdy nie przypuszczałam, że może tobie coś zrobić. Och, moje dziecko, tak mi przykro, tak mi przykro.

Dan był przejęty zrzuceniem tak wielkiego ciężaru na matkę; nie docenił jednak jej zdecydowanego charakteru, gdyż ona zapewniła go, że raczej zniosłaby najgorszą prawdę o nim, aniżeli miałaby żyć w kłamstwie.

> Czuję się jakby potrąciła mnie ciężarówka, ale tak się cieszę, że mi to powiedziałeś. Tak wiele rzeczy zaczyna nabierać teraz sensu. Tak wiele rzeczy zaczyna układać się w spójną całość… Twoje picie i depresja, i wiele innych rzeczy w moim małżeństwie. Wiesz, przez lata obwiniałam siebie, ponieważ zdawało mi się, że on przeze mnie mało interesował się seksem. I obwiniałam siebie za jego złość. Teraz wiem, że był chory, naprawdę chory, żadne z nas nie może czuć się winnym. A więc zaczynamy od nowa.

Mówiąc matce prawdę, Dan nie tylko sam siebie obdarował, ale złożył dar również matce. Mówiąc jej o kazirodztwie, Dan udzielił odpowiedzi na

wiele bolesnych, kłopotliwych pytań, które dotyczyły jej małżeństwa. Reakcja matki Dana była dokładnie taka, jakiej oczekują od swych matek wszystkie ofiary kazirodztwa – współczucie, gniew na napastnika i prawdziwe wsparcie.

Kiedy Dan i jego matka obejmując się, opuścili mój gabinet, nie pozostało mi nic innego, jak tylko rozważać, jak wspaniale byłoby, gdyby wszystkie matki reagowały w ten sposób.

Promocja

Nadchodzi taka chwila w procesie terapeutycznym, kiedy zaliczysz już pisanie i przepisywanie listów, przejdziesz przez odgrywanie ról, ćwiczenia, konfrontacje i podejmiesz decyzje dotyczące twoich przeszłych stosunków z rodzicami. Zauważysz coraz więcej oznak swojej siły i dobrej formy. Zmiany zachodzące w twoich przekonaniach, uczuciach i zachowaniach zostaną zintegrowane z twoją osobowością. Krótko mówiąc, będziesz gotowy do „promocji".

Będzie to okres smutny, ale ekscytujący dla ciebie, dla innych członków grupy i dla terapeuty. Będziesz musiał pożegnać się z jedyną dobrą rodziną, jaką kiedykolwiek miałeś, chociaż wielu moich pacjentów utrzymuje ze sobą zażyłe kontakty długo po opuszczeniu grupy. Przyjaźnie wywodzące się z grupy, oparte na wspólnych silnych emocjonalnych doświadczeniach, stają się ogromnie trwałe i udzielają wsparcia, tak pomocnego w chwili rozstania z grupą terapeutyczną.

Przebieg twojej promocji będzie uzależniony od twoich potrzeb. Większość ofiar kazirodztwa w moich grupach potrzebuje około półtora roku pracy w cyklu terapeutycznym. Jeżeli twoi rodzice są tak niezwykle wspierający jak matka Dana, okres ten może być krótszy. Jeżeli wybierasz zerwanie stosunków, tak jak Connie z ojcem, możesz potrzebować

pozostania w grupie nieco dłużej, aby uniknąć doznawania jednej straty (twojej grupy) za drugą (twojego rodzica). Nigdy nie przestają zdumiewać mnie dramatyczne zmiany, które mają miejsce w tym stosunkowo krótkim czasie, szczególnie kiedy pamięta się o tym, jak ogromnej krzywdy doznali ci ludzie.

NOWY CZŁOWIEK

Od czasu do czasu wypromowani pacjenci kontaktują się ze mną, aby opowiedzieć mi, jak im się w życiu wiedzie. Byłam szczególnie oczarowana i poruszona listem, który otrzymałam ostatnio od jednej z moich pierwszych pacjentek, młodej kobiety o imieniu Patty.

Patty była w jednej z moich pierwszych grup dla osób będących ofiarami kazirodztwa. Miała wówczas szesnaście lat. Wspomniałam krótko o Patty w rozdziale siódmym; była jeszcze małą dziewczynką, kiedy ojciec groził jej, że odda ją do adopcji, jeśli nie będzie mu uległa. Nie miałam od niej wiadomości od wielu lat, ale pamiętam, że nie mogła przeprowadzić konfrontacji z ojcem, ponieważ przepadł bez śladu na kilka lat przed rozpoczęciem przez nią terapii. Oto, co napisała:

> Droga Susan,
> chciałam napisać do ciebie i raz jeszcze podziękować za to, że pomogłaś mi stać się nowym człowiekiem. Dziękuję tobie i grupie, naprawdę mam się dobrze. Wyszłam za mąż za wspaniałego faceta, mamy trójkę dzieci i ponownie nauczyłam się ufać. Myślę, że dzięki temu, przez co przeszłam, jestem lepszą mamą. Moje dzieci wiedzą, że nie wolno pozwalać nikomu dotykać ich wstydliwych miejsc i wiedzą też, że gdyby to się zdarzyło, mogą mi o tym powiedzieć, a zawsze będę po ich stronie. Ostatnio przeprowadziłam konfrontację z tatą. Było z tym trochę zachodu, ale wyśledziłam go i powiedziałam, co do niego czuję. Jedyną jego odpowiedzią było: „Jestem taki chory”. Ani razu nie powiedział, że jest mu przykro. Ale miałaś rację, nie miało to znaczenia. Po prostu potrzebowałam przelać winę na tego, na kogo należy

i poczułam się lepiej. Dziękuję ci za twoją miłość. Zawdzięczam ci swoje życie.
Zawsze kochająca Patty

Historia Patty nie jest czymś niezwykłym. Chociaż życie z perspektywy osoby będącej ofiarą kazirodztwa może wydawać się ponure, to terapia naprawdę skutkuje. Nie ma znaczenia, jak podle się czujesz – jest lepsze życie dla ciebie, życie w poczuciu godności i wolności od winy, lęku i wstydu. Wszyscy ludzie, których poznałeś w tym rozdziale, przeszli od rozpaczy do zdrowia. Ty również możesz tego dokonać.

Rozdział 15

Przełamywanie cyklu

Wkrótce po ukazaniu się książki *Man who hate women and women who love them* (Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet i kobiety, które ich kochają) napisała do mnie kobieta o imieniu Janet, by powiedzieć, że właśnie ją przeczytała:

> Na każdej stronie rozpoznawałam mojego męża i siebie. Zrozumiałam nie tylko to, że mój mąż jest chamem, ale również to, że wywodzę się z rodziny, w której kilka pokoleń kobiet było ofiarami znieważających je mężczyzn. Twoja książka dała mi odwagę i przekonała mnie, by wreszcie z tym skończyć. Nie jestem pewna, czy mój mąż jest gotów się zmienić, a ja nie jestem pewna, czy z nim zostanę. Ale jestem pewna, że odtąd moje dzieci będą widzieć matkę, która już dłużej nie będzie tolerowała żadnych zniewag i która nie pozwoli także, by one były obrzucane zniewagami. Moi synowie nie wyrosną, wierząc, że można być chamskim w stosunku do kobiet, a moje córki nie zostaną zaprogramowane jako ofiary. Dziękuję za wskazanie mi drogi.

Chociaż obsada ról się zmienia, to scenariusz toksycznych zachowań może powtarzać się z pokolenia na pokolenie bez końca. Rodzinny dramat może wyglądać i brzmieć inaczej w kolejnych generacjach, ale wszystkie toksyczne wzorce przynoszą to samo: ból i cierpienie.

Janet dokonała śmiałej konfrontacji z dawno ustanowionym w rodzinie wzorcem pasywnego znoszenia zniewag i upokorzeń. Zmieniając własne zachowanie i kładąc kres emocjonalnej przemocy męża, Janet zrobiła gigantyczny krok na drodze do uwolnienia swych dzieci od złowróżbnej mocy rodzinnego dziedzictwa. Przełamywała cykl.

Wyrażenie przełamywanie cyklu początkowo odnosiło się do przemocy wobec dzieci – zapobiegania, by maltretowane dziecko nie wyrosło na osobę, która będzie znęcać się nad własnymi dziećmi. Rozszerzyłam ten termin, aby włączyć weń wszelkie formy przemocy.

Moim zdaniem przełamanie cyklu oznacza porzucenie postawy ofiary bądź zaprzestanie zachowywania się na wzór swego znieważającego czy nieadekwatnego rodzica. Nie możesz już dłużej odgrywać bezbronnego, uzależnionego dziecka wobec twoich partnerów, dzieci, przyjaciół, kolegów, zwierzchników w pracy czy rodziców. Pomoże ci w tym uświadomienie sobie faktu, że nastajesz na swego współmałżonka, czy też własne dzieci, w taki sam sposób, w jaki nastawano kiedyś na ciebie. Chociaż zmiany, które wprowadzasz, zaczynasz od siebie, przekonasz się, że ich efekty dadzą znać o sobie również w twoim otoczeniu. Przełamując cykl, chronisz swoje dzieci przed toksycznymi normami i doświadczeniami, które tak bardzo zabarwiły twoje dzieciństwo. Możesz zmienić naturę interakcji występujących w twojej rodzinie dla pokoleń, które nadejdą.

„Pomogę moim dzieciom”

Jednym z najskuteczniejszych sposobów przełamywania cyklu jest zobowiązanie samego siebie do większego emocjonalnego otwarcia wobec własnych dzieci, do bycia dla nich bardziej otwartym, niż twoi rodzice byli dla ciebie.

Melanie uświadomiła sobie, że to, iż nie zaznała miłości i troski od swoich rodziców, nie oznacza, by nie mogła dawać ich swoim dzieciom. Chociaż ustawiczna czujność, by nie popaść w stare nawyki, nie przychodziła jej łatwo, to jednak przestrzegała konsekwentnie swego zobowiązania:

> Tak bardzo bałam się mieć dzieci. Po prostu nie wiedziałam, jaką będę matką. To było naprawdę ciężkie. Mnóstwo razy wrzeszczałam na nie i mówiłam, aby poszły do swoich pokojów i zostawiły mnie w spokoju. Mam na myśli to, że miały czelność być tak diabelsko potrzebujące i wymagające. Ale od czasu gdy uczestniczę w terapii, rozumiem, że traktowałam je wtedy dokładnie tak samo, jak traktowała mnie matka. Więc kiedy czuję się podle, naprawdę wysilam się, aby ich nie odtrącać. Muszę znaleźć drogę do wnętrza siebie, robię to. Nie jestem doskonała, ale przynajmniej robię coś, aby stać się lepszą. Do diabła, to musi się skończyć na mnie.

Melanie podjęła konkretne kroki, aby uzdrowić samą siebie. Po konfrontacji z matką te dwie kobiety były zdolne rozmawiać znacznie bardziej otwarcie o swoich uczuciach i doznaniach. Melanie przekonała się, że była produktem kilku pokoleń matek bezbronnych i pełnych dystansu. Z zafascynowaniem obserwowałam, jak przyjmuje osobistą odpowiedzialność za to, by nie powtarzać tych wzorców w stosunku do własnych dzieci.

Niezależnie od uczestniczenia w terapii Melanie przystąpiła do grupy wsparcia dla rodziców. Podjęła zobowiązanie bycia lepszym rodzicem, ale ponieważ jedyny model ról rodzicielskich, z jakim się zetknęła we własnym domu rodzinnym, był modelem rodzicielstwa nieadekwatnego, nie była pewna, co to znaczy być dobrym rodzicem. Nigdy nie widziała przecież, jak zachowują się dobrzy rodzice. Grupa rodziców pomogła jej uwolnić się od wielu niezrozumiałych dla niej lęków i wskazała, jak postępować w przypadku codziennych domowych kryzysów, bez wycofywania się czy wpadania w panikę z tego powodu, że jej dzieci nie dostawały od niej tego, co im się należy.

Melanie odkryła również sposoby lepszego troszczenia się o siebie i zwalczania własnej wewnętrznej pustki. Nawiązała nowe przyjaźnie zarówno w grupie rodziców, jak i na kursie tańca, na który poradziłam jej się zapisać. Stała się znacznie mniej podatna na stare wzorce

przywiązywania się do mężczyzn z problemami, takich, którzy z wielkim poświęceniem dbają wyłącznie o samych siebie.

„Przysięgam, że nie będę taki jak mój ojciec”

Książkę tę otwiera opis przypadku Gordona – lekarza, który był bity przez ojca. Po sześciu miesiącach terapii całkowicie zaakceptował fakt, że był znieważanym dzieckiem. Przeszedł przez pisanie listów, odgrywanie ról i konfrontację z rodzicami. Gdy stopniowo uwalniał się od własnego bólu z przeszłości, zaczynał dostrzegać, w jaki sposób uwieczniał cykl stosowania przemocy w swoim małżeństwie:

> **Gordon:** Tysiące razy przysięgałem, że nie będę taki jak mój ojciec, ale kiedy spojrzę w przeszłość, widzę, że traktowałem moją żonę tak, jak on traktował mnie. Byłem w tym wychowany i rezultaty były takie same.
> **Susan:** Miłość i przemoc były splecione ze sobą, gdy byłeś dzieckiem. Twój ojciec przejawiał miłość i przemoc, czasami jednocześnie. Oznacza też, że je wymieszałeś.
> **Gordon:** Naprawdę myślałem, że jestem inny, ponieważ fizycznie nie znieważałem żony. Ale znieważałem ją słowami i karałem ją swoimi nastrojami. To tak, jakbym opuścił dom, ale ojca wziął ze sobą.

Przez całe dotychczasowe życie Gordon zaprzeczał faktowi, że ojciec stosował przemoc: w swoim małżeństwie zaprzeczał temu, że sam ją stosuje. A w rzeczywistości Gordon po prostu zastąpił jeden rodzaj przemocy drugim. Ojciec kontrolował go poprzez przemoc fizyczną i ból fizyczny; Gordon kontrolował żonę przez przemoc słowną i ból emocjonalny. Stał się taki jak ojciec.

Dopóki Gordon zaprzeczał, że w pewien sposób powiela obelżywe zachowanie swojego ojca, nie był świadom tego, że może dokonać wyboru. Jeżeli nie dostrzegasz tego cyklu, nie możesz zdecydować o jego przerwaniu. Dopiero odejście żony skłoniło Gordona do poznania prawdy.

Gordonowi powiodło się, gdyż jego ciężka praca zaowocowała. Żona, widząc, jak się zmienił, ostatecznie zgodziła się na próbę pojednania. Przestał ją zastraszać i nie doceniać jej. Zetknął się z własnym gniewem u jego źródła bez przenoszenia go na żonę. Nauczył się otwarcie rozmawiać z nią o swoich lękach i swym pełnym goryczy dzieciństwie. Cykl został przełamany.

„Moje dzieci nie będą musiały wzrastać w oparach alkoholu”

Glenn – który popełnił błąd, przyjmując ojca alkoholika do swojej firmy – przysiągł, że nigdy już nie będzie miał nic wspólnego z innymi alkoholikami. A mimo to odkrył, że cykl alkoholizmu kontynuowany jest w jego własnej rodzinie. Poślubił alkoholiczkę, a jego nastoletnie dzieci były zagrożone tym, że popadną w nałóg alkoholizmu i narkotyków.

> Nie myślałem, że moje dzieci będą miały te same problemy co ja, ponieważ ja nie piję. Ale ich matka pije bardzo dużo i odmawia przyjęcia pomocy. Byłem potwornie przerażony, kiedy pewnego wieczoru wróciłem po pracy do domu i zastałem Denise przy skrzynce piwa razem z naszymi dwoma nastoletnimi chłopcami. Wszyscy troje byli zalani. Przekonałem się, że nie był to pierwszy raz. Mój Boże, Susan, ja nie piję, a ciągle nie mogę uwolnić się od alkoholu w moim życiu. To musi się skończyć!

Glenn nie był już nieśmiałym, nerwowym mężczyzną, jakim widziałam go, gdy przyszedł do mnie po raz pierwszy. Teraz wykazywał znacznie większą gotowość do konfrontacji z żoną. Wiedział, że musi podjąć usilne działanie, jeśli chce przełamać cykl alkoholizmu, zanim usidli on jego dzieci. Ostatecznie zagroził, że opuści żonę – na spełnienie tej groźby był przygotowany – jeśli nie zgodzi się ona na przyjęcie pomocy. W rezultacie

Denise przystąpiła do grupy Anonimowych Alkoholików, a ich dwoje dzieci do Alateen – grupy dla młodzieży zagrożonej alkoholizmem.

Jeśli jesteś dorosłym dzieckiem alkoholika, istnieje ogromne ryzyko, że będziesz uwieczniał cykl alkoholizmu w swojej rodzinie. Nawet jeśli, tak jak w przypadku Glenna, nie będziesz sam nadużywał alkoholu, to możesz skłaniać się ku partnerowi, który pije. Kiedy to nastąpi, twoje dzieci będą wychowywać się w tych samych modelach ról – alkoholik/przyzwalający – co ty niegdyś. Dopóki nie przełamiesz cyklu, istnieje duże prawdopodobieństwo, że one także staną się alkoholikami bądź przyzwalającymi partnerami.

„Nie chcę zranić mojego dziecka”

W rozdziale szóstym przedstawiłam Holly, która została skierowana do mnie przez sąd po tym, jak stwierdzono, że fizycznie znęcała się nad swoim synkiem. Wiedziałam, że aby przełamać cykl, Holly musiałaby pracować dwutorowo: z przeszłością i teraźniejszością. Podczas jej pierwszych sesji skoncentrowałam się prawie wyłącznie na technikach, które umożliwiłyby jej osiągnięcie kontroli nad impulsami, której tak rozpaczliwie potrzebowała. Musiała odzyskać kontrolę nad codziennym życiem, co oznaczało uzyskanie umiejętności zapanowania nad swoim gniewem, a dopiero potem rozpocząć dłuższy proces obcowania z bólem własnego dzieciństwa.

Nalegałam, aby Holly uczęszczała na spotkania grupy Anonimowych Rodziców, ogromnie wspierającej formacji samopomocy dla rodziców maltretujących dzieci. W grupie Anonimowych Rodziców Holly znalazła „opiekuna” – kogoś, do kogo mogła zadzwonić, gdy tylko poczuje, że grozi jej, iż sprawi ból swojemu synowi. Opiekun mógł wówczas

zainterweniować, uspokajając ją, służąc radą, czy nawet przyjść i pomóc rozładować sytuację.

Kiedy Holly pracowała w grupie Anonimowych Rodziców nad kontrolowaniem skłonności do popadania w stres, przyjęłyśmy odmienne, ale uzupełniające podejście w jej terapii indywidualnej. Chciałam, by Holly nauczyła się identyfikować fizyczne objawy, które poprzedzały jej wybuch gniewu. Gniew ma mnóstwo fizjologicznych komponentów. Powiedziałam Holly, że jej ciało jest barometrem, który może jej mówić o tym, co się dzieje, jeżeli tylko będzie zwracała na to uwagę. Gdy tylko Holly zaczęła wsłuchiwać się w sygnały swojego ciała, które odczuwała zazwyczaj przed atakiem złości, zaskoczyło ją, że tak wiele symptomów udaje się rozpoznać.

> Nie wierzyłam, kiedy powiedziałaś o tym, Susan, ale to prawda! Kiedy wpadam w szał, czuję, jak mój kark i ramiona stają się dosłownie sztywne, w brzuchu zgrzyta mi i bulgocze. Zęby mi szczękają. Szybko oddycham. Serce wali jak młot. Do oczu napływają mi łzy.

Te fizyczne doznania były dla Holly ostrzeżeniem przed wybuchem. Powiedziałam jej, że jest odpowiedzialna za to, aby zwracać uwagę na te ostrzeżenia i unikać wybuchu. W przeszłości wrzeszczałaby i biła swojego syna, aby rozładować olbrzymie wewnętrzne napięcie. Musiała zatem znaleźć inne ujście dla tych automatycznych reakcji – jeśli chciała przełamać rodzinny cykl stosowania przemocy.

Gdy tylko Holly nauczyła się rozpoznawać fizyczne oznaki wzrastającego gniewu, nadszedł czas, by zająć się specyficznymi alternatywnymi sposobami reagowania na te uczucia. Wiele rozmawiałyśmy o różnicy pomiędzy reakcją a odpowiedzią, ale Holly była pod działaniem automatycznego pilota przez tak długi czas, że przeżywała bardzo ciężki okres, myśląc nad swoimi nowymi zachowaniami. Aby

pomóc jej wystartować, zapytałam ją, co według niej powinni byli robić jej rodzice, zamiast używać siły wobec niej. Odpowiedziała:

> Życzyłabym sobie, aby po prostu poszli sobie i dopóty, dopóki się nie uspokoją, żeby pospacerowali wokół domu czy coś takiego.

Zaproponowałam, aby po prostu zrobiła tak następnym razem, gdy tylko wpadnie w gniew. Następnie zapytałam ją o inne rzeczy, które chciałaby, aby jej rodzice robili, a które mogłaby zastosować u siebie:

> Mogłabym policzyć do dziesięciu… znając siebie, lepiej zmienię to na, do pięćdziesięciu. Mogłabym powiedzieć synowi, że nie chcę go urazić i powiedzieć mu, żeby na chwilę poszedł do innego pokoju. Albo mogłabym zadzwonić do mojego opiekuna i porozmawiać z nim, zanim się nie pozbieram.

Pogratulowałam Holly, że wymyśliła takie wspaniałe strategie zachowania. W ciągu następnych kilku miesięcy była bardzo podekscytowana postępami w opanowywaniu swoich uczuć i impulsywnego zachowania. Gdy tylko zauważyła, że może się kontrolować, że nie jest skazana na zachowywanie się tak jak jej matka, była gotowa przystąpić do trudnego zadania, jakim było obcowanie z własnym bólem znieważonego dziecka.

„Nie zostawię dzieci pod opieką mojego ojca”

Janine – która była napastowana przez ojca i ostatnich dwadzieścia lat spędziła na próbach odzyskania jego miłości – wyszła z konfrontacji z nowym poczuciem pewności siebie. Jeden z członków grupy zapytał ją, jak rozwiązała sprawę stosunków rodziców z jej ośmioletnią córką, Rachel. Powiedziała grupie, że ustaliła bardzo ścisłe zasady dotyczące tego, w jaki sposób jej rodzice mogli spędzać czas ze swoją wnuczką.

Powiedziałam im, że wykluczam możliwość zostawienia z nimi Rachel. Powiedziałam: „Wiesz, tato, nic się nie zmieniło. Nie przeszedłeś przez terapię. Jesteś ciągle tą samą osobą, która mnie napastowała. Dlaczego mam ci ufać, jeśli chodzi o moją córkę? – Następnie powiedziałam matce, że nie wierzę w jej zdolność do zagwarantowania Rachel bezpieczeństwa. Przecież była w domu, gdy ojciec na mnie nastawał.

Janine, w odróżnieniu od innych osób będących ofiarami kazirodztwa, zrozumiała, że przełamanie cyklu oznacza także obronę innych dzieci przed napastnikiem. Kazirodztwo to tajemniczy przymus. Napastnik, który nastaje na własną córkę, często robi to samo z wnuczką czy każdym innym dzieckiem, z którym ma kontakt. Janine nie miała pewności, czy ojciec ponownie nie okaże swoich kazirodczych zapędów, a zatem mądrze wybrała ostrożność.

Janine udała się również do pobliskiej księgarni, gdzie kupiła swojej córce kilka książek napisanych po to, aby nauczyć dzieci odróżniania prawdziwych uczuć od niewłaściwych zachowań seksualnych. Problematyka ta jest prezentowana także na kasetach wideo. Celem tych materiałów nie jest straszenie dzieci, ale przekazanie im w sposób dostępny wiedzy o tym, czego powinny być świadome, a w przekazywaniu tej wiedzy większość rodziców czuje się skrępowana.

Na moje nalegania Janine podjęła jeszcze jeden odważny i uzdrawiający ją krok.

Mówię o tym każdemu w rodzinie. Przekonałaś mnie, że jestem nie tylko odpowiedzialna za Rachel, lecz i za inne dzieci w rodzinie. Mam na myśli to, że ojciec ma dostęp do każdego z nich. Niech każdy zastanowi się nad moją decyzją, szczególnie moi rodzice – będą musieli coś z tym zrobić. Przez lata trzymałam buzię na kłódkę, ponieważ uważałam, że chronię rodzinę, a naprawdę chroniłam ojca. Nic nie mówiąc, stwarzałam zagrożenie dla innych dzieci w rodzinie.

Chociaż Janine postępowała odpowiedzialnie i odważnie, nie każdy był wdzięczny za te informacje. W typowej rodzinie, w której miało miejsce kazirodztwo, część krewnych podziękuje ci za to, że im powiedziałeś, inni nie uwierzą ci, a jeszcze inni mogą wpaść we wściekłość i oskarżać cię, że kłamiesz albo że zdradzasz rodziców. Tak jak w przypadku konfrontacji, reakcja członków rodziny w dużym stopniu przesądzi o tym, jakie będą wasze późniejsze stosunki. Niektóre z twoich rodzinnych kontaktów mogą ucierpieć i niekiedy jest to cena, jaką musisz zapłacić za to, by ochronić dzieci. Kazirodztwo może istnieć wyłącznie w konspiracji milczenia. Przerwanie milczenia jest najistotniejszym elementem procesu przełamywania cyklu.

„Przykro mi, że cię zraniłem”

Jedną z typowych cech toksycznych rodziców jest to, że rzadko, jeśli w ogóle, przepraszają za swe destrukcyjne zachowanie. Dlatego też przepraszanie innych osób, które mogłeś urazić, zwłaszcza twoich dzieci, jest ważnym elementem w przełamaniu cyklu. Możesz uważać to za krępujące albo też traktować to jako oznakę słabości. Możesz nawet obawiać się, że przeproszenie umniejszy twój autorytet, ale przekonałam się, że dzieci będą znacznie bardziej poważać cię za to. Nawet dziecko dostrzeże, iż dobrowolne przeprosiny są oznaką charakteru i odwagi. Płynące z głębi serca przeprosiny są jednym z najbardziej uzdrawiających i przełamujących cykl działań, jakie kiedykolwiek podejmiesz. Gdy Holly przeszła przez ból własnego ponurego dzieciństwa, doszła do wniosku, że chce przeprosić swojego syna. Obawiała się tego. Nie wiedziała, co powiedzieć. Zastosowałam odgrywanie ról, aby jej w tym pomóc. W czasie naszej kolejnej sesji przybliżyłam moje krzesło do jej krzesła i wzięłam ją za ręce. Poleciłam jej, by wyobraziła sobie, że jest swoim synem Stuartem.

Ja grałam rolę Holly. Zapytałam „Stuarta”, by powiedział mi, jak się czuł, doznając zniewag.

Holly (jako Stuart)**:** Mamo, kocham cię, ale jednocześnie naprawdę boję się ciebie. Kiedy wściekasz się i zaczynasz mnie bić, czuję, że musisz mnie naprawdę nienawidzieć. W większości przypadków nie wiedziałem nawet, co takiego zrobiłem. Starałem się być dobry, ale… Mamo, proszę nie bij mnie więcej.

Walcząc ze łzami, Holly przerwała. Doznawała swojego bólu i bólu swego syna. Chętnie powiedziałaby swej matce to, co wyobrażała sobie, że jej własny syn jej powie. Zdecydowała, że pójdzie do domu i przeprosi syna jeszcze tego wieczoru.

W następnym tygodniu przyszła rozpromieniona. Przeproszenie Stuarta nie było tak trudne, jak oczekiwała. Powiedziała mu to, co zawsze pragnęła usłyszeć od swych rodziców.

Powiedziałam mu: „Kochanie, robiłam coś, co strasznie cię raniło i bardzo się tego wstydzę. Nie miałam prawa cię bić. Nie miałam prawa cię wyzywać. Nie zrobiłeś nic, by na to zasłużyć. Jesteś wspaniałym dzieckiem. To wszystko moja wina, kochanie, tylko moja, ale w końcu mam już pomoc, pomoc, którą powinnam była otrzymać dawno temu. Widzisz, moi rodzice bili mnie okropnie i nigdy nie wiedziałam, jak wiele złości z tego powodu pozostało we mnie. Nauczyłam się, że mogę inaczej się zachowywać, kiedy wpadam w szał i prawdopodobnie zauważyłeś, że już nie jestem taka jak kiedyś. Doprawdy nie myślę, bym mogła cię jeszcze kiedyś uderzyć. A jeśli to zrobię, chcę, byś wyszedł i wezwał pomoc. Nigdy więcej nie chcę cię zranić. Jest to złe dla ciebie i dla mnie. Naprawdę kocham cię, najdroższy. Jest mi tak przykro”.

Kiedy przepraszasz swoje dzieci, uczysz je, by ufały własnym uczuciom i własnemu sposobowi postrzegania. Mówisz: „Słusznie uważasz, że to, co zrobiłem, było nie w porządku, bo było nie w porządku. Masz prawo tak uważać”. Pokazujesz im, że nawet ty możesz popełniać błędy, ale jesteś gotów brać za nie odpowiedzialność. Zawarte jest w tym przesłanie, że

dzieci również mogą popełniać błędy, jeśli również nie uchylają się od poczucia odpowiedzialności za swoje postępowanie. Przepraszając, uczysz je kochać.

Masz w sobie siłę, by zmienić los własnych dzieci. Kiedy rozprawisz się z dziedzictwem winy, nienawiści do samego siebie, gniewu, uwolnisz od tego również swoje dzieci. Gdy zrywasz z rodzinnymi wzorcami i przełamujesz cykl, ofiarowujesz cenny dar swoim dzieciom i dzieciom, które przyjdą na świat w następnych pokoleniach. Kształtujesz przyszłość.

Epilog

Niech umilkną działa

W filmie „Gry wojenne” komputer rządu Stanów Zjednoczonych został zaprogramowany do rozpoczęcia światowej wojny nuklearnej. Wszystkie wysiłki, by zmienić program, były daremne. Jednak w ostatniej sekundzie komputer sam się zatrzymał, mówiąc: „Interesująca gra. Jedynym sposobem, by wygrać, jest nie grać”.

To samo można powiedzieć o grze, którą tak wielu z nas prowadzi: o próbie zmiany toksycznych rodziców. Robimy wszystko, co tylko możliwe, by sprawić, aby zaczęli nas kochać i akceptować. Ta walka może pozbawić nas energii i przepełnić nasze życie zamętem i bólem. A jest ona daremna. Jedynym sposobem, by wygrać, jest nie grać.

Już najwyższy czas, by zakończyć tę grę i pozwolić walce wygasnąć. Nie znaczy to, że musisz odejść od rodziców; oznacza to, że musisz przestać:

– próbować zmienić rodziców, by poczuć się lepiej,

– zabiegać o ich miłość,

– emocjonalnie reagować na nich,

– fantazjować, że pewnego dnia dadzą ci wsparcie, na które zasługujesz.

Teraz, jak wiele dorosłych dzieci toksycznych rodziców, możesz myśleć, że jeśli dotąd nie miałeś emocjonalnego wsparcia rodziców, to wszystko za tym przemawia, że już nigdy go nie otrzymasz. Ale ten sposób rozumowania rzadko trafia do poziomu uczuć. Walczące dziecko wewnątrz ciebie prawdopodobnie ciągle łudzi się nadzieją, że pewnego dnia rodzice

mimo swych ułomności – zauważą, jaki jesteś wspaniały i obdarzą cię miłością. Możesz być pełen rozdzierającej serce determinacji, by wynagrodzić im swoje występki, nawet jeśli nie jesteś przekonany do stawianych ci zarzutów. Ale kiedy zwrócisz się do toksycznych rodziców o wsparcie i potwierdzenie, którego brakowało ci w dzieciństwie, będzie to powrót do studni bez wody. Twój czerpak nadal będzie pusty.

Zostaw wszystko i ruszaj przed siebie

Przez wiele lat Sandy – której religijni rodzice bezlitośnie wypominali usunięcie ciąży – była uwięziona w typowej bezwzględnej walce mającej na celu doprowadzenie do zmiany poglądów rodziców. Wymagało to ogromnej odwagi z jej strony, aby pojąć, że jej nadzieje są daremne i nie ma sposobu na pozyskanie ich miłości i akceptacji.

> Przez wszystkie te lata wierzyłam, że mam rzeczywiście wspaniałych rodziców, że to ja byłam tym ich problemem. Było mi naprawdę trudno przyznać, że moi rodzice nie umieją mnie kochać. Wiedzą jedynie jak mnie kontrolować, wiedzą, jak sprawić, bym czuła się winna i zła, ale nie wiedzą, co zrobić, bym mogła być sobą, w jaki sposób liczyć się ze mną. Dają i odbierają swoją miłość w zależności od tego, czy uważają, że jestem dobrą dziewczynką. Wiem, że to się nie zmieni. Są tacy, jacy są i mam lepsze rzeczy do zrobienia niż to, by ciągle próbować ich zmienić.

Sandy przeszła długą drogę, zanim zwalczyła w sobie potrzebę ubóstwiania rodziców. Dokonała z nimi konfrontacji, związanej z ich reakcją na aborcję i uzyskała to, że matka w minimalnym stopniu przyznała, że nie wspierali jej tak, jak było można. Jednakże nadal stawiali przesadne wymagania w odniesieniu do jej spraw i jej życia.

Sandy poprosiła mnie o pomoc w wypracowaniu sposobów, które umożliwiłyby jej ustalenie pewnych ograniczeń dotyczących wizyt rodziców, jej dyspozycyjności oraz prób kontrolowania poprzez oskarżenia

i krytykę. Oto kilka przykładów wypowiedzi, które opracowałyśmy wspólnie z Sandy:

– Mamo i tato, wiem, jak wiele znaczy dla was spędzanie ze mną czasu. Ale mam teraz własne życie i nie jestem skłonna być do waszej dyspozycji, gdy tylko tego zapragniecie.

– Nie pozwolę, byście mnie nadal atakowali. Macie prawo do własnych opinii, ale nie macie prawa ani do okrucieństwa, ani do lekceważenia mnie. Jeżeli będziecie to robić, postaram się was powstrzymać.

– Potrafię docenić, że to was martwi, ale zamierzam mówić wam „nie" znacznie częściej, niż to miało miejsce w przeszłości. Nie będę spędzać z wami każdej niedzieli. Nie zamierzam gościć was bez uzgodnienia ze mną terminu wizyty przez telefon.

– Wiem, że wszystko to oznacza ogromne zmiany, i wiem, że mogą one was przerażać. Ale wierzę też, że mogą wyjść na dobre naszym wzajemnym stosunkom.

Sandy dokonała prawdziwej transformacji destrukcyjnych stosunków pomiędzy nią a rodzicami. Ustaliła rozsądne granice dla ich natrętnego, kontrolującego zachowania, nie usiłując zmienić ich przekonań i postaw.

Jednym z najtrudniejszych elementów wygaszania walki jest pozwolić rodzicom być takimi, jakimi są. Nie musisz udawać, że nic się nie dzieje, kiedy ciebie nie oszczędzają, i próbują cię atakować. Musisz nauczyć się tolerować swój niepokój i kontrolować własne reakcje.

Zgodnie z oczekiwaniami Sandy jej nowe zachowanie wzbudziło niepokój rodziców. Nie przyjęli do wiadomości zarzutu, że wtrącają się do jej życia i traktują ją jak dziecko, lecz Sandy już nie było potrzebne ich potwierdzenie. Przejęła bowiem kontrolę nad swoim życiem. Z czasem, aczkolwiek niechętnie, rodzice uznali jej nowe zasady.

Sandy wydatkowała olbrzymią energię na walkę z rodzicami. Teraz, gdy pozwoliła, by walka wygasła, mogła skierować energię na życie małżeńskie i inne sprawy osobiste. Wspólnie z mężem wykorzystywali czas na rozmowy, wspólne plany, miłość; poświęcali tyle uwagi wzajemnym stosunkom, ile jej wymagały. Sandy podjęła starania, aby otworzyć własną kwiaciarnię. Po dwóch latach od zakończenia przez nią terapii, ku mojej radości, otrzymałam zawiadomienie o otwarciu sklepu „Bukiety Sandy".

Możesz nadal zachowywać się tak, jakbyś był mały i bezradny, ponieważ czekasz, aż rodzice pozwolą ci być dorosłym. Ale źródło tego pozwolenia tkwi w tobie i oni wcale nie muszą ci go dawać. Gdy pozwolisz wygasnąć walce, przekonasz się, że nie musisz już dłużej sabotować własnego życia.

Nowe imię miłości

Miłość wiąże się nie tylko z uczuciami. Jest to również pewien sposób zachowywania się. Kiedy Sandy mówiła: „Moi rodzice nie wiedzą, jak mnie kochać", oznaczało to, że nie wiedzą, jak zachowywać się w sposób pełny miłości. Gdybyś mógł zapytać rodziców Sandy, czy innych toksycznych rodziców, czy kochają swoje dzieci, większość z nich z naciskiem odpowiedziałaby, że tak. A jednak, co jest przykre, większość ich dzieci nie zaznała miłości. Gdy toksyczni rodzice wymawiają słowo „miłość", rzadko kiedy można je odnieść do zachowania pełnego troski i duchowego wsparcia. Większość dorosłych dzieci toksycznych rodziców wzrasta w poczuciu niewiedzy, czym jest miłość i jak należy ją odczuwać. Ich rodzice robią wiele rzeczy nieświadczących o miłości, w imię miłości. W ich rozumieniu miłość to coś chaotycznego, dramatycznego, przyprawiającego o zawstydzenie i ból – coś, za przyczyną czego musieli porzucić własne marzenia i pragnienia. A wszystko to nie dotyczy miłości.

Zachowanie pełne miłości nie niszczy cię, nie wytrąca z równowagi, nie tworzy uczuć nienawiści do samego siebie. Miłość nie rani, jest dobra. Zachowanie pełne miłości zapewnia ci dobrą kondycję emocjonalną. Gdy ktoś okazuje ci miłość, czujesz się akceptowany, wartościowy i poważany. Prawdziwa miłość rodzi właśnie poczucie ciepła, bezpieczeństwa, stabilności oraz wewnętrznego spokoju.

Kiedy zrozumiesz, czym jest miłość, zorientujesz się, że twoi rodzice nie mogli czy też nie wiedzieli, jak kochać. Jest to jedna z najbardziej przykrych prawd, jakie kiedykolwiek przyjdzie ci zaakceptować. Ale gdy jasno określisz i uznasz niedoskonałość swoich rodziców i straty, które przez to poniosłeś, otworzysz drzwi do twojego życia ludziom, którzy będą cię kochać tak, jak na to zasługujesz – prawdziwie.

Wiara w siebie

Kiedy byłeś mały, aprobata czy dezaprobata twoich rodziców służyła ci jako kryterium do określenia tego, czy jesteś dobry, czy zły. Ceną, jaką płaciłeś za ich aprobatę, było wyrzeczenie się własnego sposobu patrzenia na świat. Tylko w ten sposób mogłeś przyjmować fałsz za prawdę. Jako dorosły możesz nadal godzić się na takie wyrzeczenia.

Jednak dzięki wskazówkom zawartym w tej książce dokonujesz zmiany polegającej na tym, iż źródło ocen umiejscawiasz nie w swoich rodzicach, lecz w sobie samym. Uczysz się ufać swojej własnej percepcji. Odkrywasz, że nawet wówczas, gdy rodzice nie aprobują tego, co robisz, możesz tolerować pewien niepokój, ponieważ już nie potrzebujesz ich potwierdzenia. Dochodzisz do samookreślenia.

Im pełniej się samookreślasz, im bardziej stajesz się niezależny, tym mniej podoba się to twoim rodzicom. Pamiętaj: w naturze toksycznych rodziców leży to, że przerażają ich wszelkie zmiany. Toksyczni rodzice są

często ostatnimi ludźmi na świecie, którzy zaakceptują twoje nowe, bardziej prawidłowe zachowanie. Dlatego musisz zawierzyć swoim własnym uczuciom i własnemu postrzeganiu świata. Z czasem twoi rodzice mogą zaakceptować nowego ciebie. Możesz nawet nawiązać z nimi kontakty, które będą bardziej przypominały stosunki dorosłego z dorosłym. Ale mogą też jątrzyć bez ustanku i walczyć o utrzymanie własnego status quo. Tak czy inaczej, od ciebie zależy, czy wyzwolisz się od destrukcyjnych rytuałów wynikających z rodzinnych wzorców zachowania.

Stawanie się prawdziwie dorosłym nie jest procesem liniowym. Będzie tobą rzucać w górę, w dół, do przodu, wstecz i wywracać na lewą stronę. Licz się z tym, że będziesz się potykać, popełniać błędy. Nigdy nie będziesz w pełni wolny od niepokoju, strachu, poczucia winy i zakłopotania. Nikt nie jest od tego wolny. Ale te demony już dłużej nie będą miały nad tobą kontroli. Klucz jest w twoich rękach.

Gdy uzyskasz większą kontrolę nad swoimi minionymi i obecnymi stosunkami z rodzicami, przekonasz się, że wszystko zmieni się diametralnie. Uzyskasz wolność, być może po raz pierwszy, by cieszyć się własnym życiem.